

回復スイッチ再起動！ 働く人のストレスケア・ レジリエンス 講座

第 1 回

働く人のストレスを ほぐすセルフケア

10/29(木) 18:30~20:00

忙しさや人間関係の悩みなど、働く人が抱えるストレスは誰にでもあります。ストレスの仕組みを理解しながら、自分のストレスに気づき、こころと身体をほぐすことを学びます。ストレスを抱えながらもがんばる自分を思いやり、こころがほっとするセルフケアを見つけながら、身体の緊張を緩める簡単なリラクセーションも体験します。今日から使えるストレス対処のヒントを持ち帰れます。

対 象

テーマに
関心のある方

定 員

各回20名

参 加
無 料

どちらか1回
のみの参加も
可能です！

《会 場》

市民交流センター1階会議室

《講 師》

河野 暁子さん
岩手県立大学宮古短期大学部教授
(臨床心理士)

《申込方法》

- ① 電話
- ② 申込フォーム



第 2 回

レジリエンスを育てる ~こころと身体のしなやかさを高めよう

11/5(木) 18:30~20:00

仕事の変化や人との関わりの中で、気持ちが揺れたり疲れを感じたりすることはありませんか？ 本講座では、こころと身体のしなやかさ=レジリエンスをやさしく学び、日常でその力を保つためのポイントを整理します。ワークでは、今の自分を支えてくれる強みや安心できるものを見つけたり、呼吸や小さな動きで身体のこわばりをほぐす体験を行ったりします。毎日をちょっと穏やかに過ごすためのしなやかさを育てる講座です。