

## ストレスチェック&リラクゼーション

- 講師： 森 隆子（臨床心理士、公認心理師）
- 回数： 全 6 回
- 時間： 10：00～11：30
- 曜日： 月 曜 日
- 場所： シビックセンター4階 活動室（2）
- 募集人員： 15名
- 受講料： 4,550円

[最初に用意するもの] 筆記用具、楽な服装

〈コメント〉普通に暮らしていても、ストレスって結構ありますよね。そんなストレスの正体を見極め、気楽にリラクゼーションして人生を楽しみましょう。

回数	月 日	内 容
1	4月13日	ストレスと身体症状 ケッコー怖い身体に出るストレスサインとは？
2	5月11日	ストレス対策リラクゼーション タッピングタッチやマインドフルネス体験で乗り切りましょう
3	6月8日	絵本の深読み 絵本は人生の羅針盤につかえます
4	7月13日	振り返りレッスン 「誕生」から「熟年の社会情動的選択性理論」まで
5	8月17日	簡単な心理テストで現在の自分を見つめよう (テストは参加自由です)
6	9月14日	まとめ ひとくち感想で語り合しましょう (強制ではありません 沈黙参加もOK)