

第2回 夏のリトリート

からだを通したストレスケア

—心のリラックス法を学ぶ♪—

講師 崎山ゆかり

8月20日(月)

10:00~16:00(開場9:30)

参加対象者: 学校教員、
スクールカウンセラー、臨床心理士など

場所: 奈良教育大学
附属小学校
3F養正館

参加費 2000円

リトリートとは・・・

仕事や家庭生活等の日常生活から一旦切離し、
自分と向き合う時間や新しい体験を通して
体や心の動きのバランスを調整し、心身共に
リフレッシュすることです

講師紹介: 崎山ゆかり

- ・武庫川女子大学短期大学部幼児教育科准教授
- ・全米ダンスセラピー協会認定ダンスセラピー指導者 (BC-DMT926)
- ・日本ダンス・セラピー協会理事



今回は、武庫川女子大学の崎山先生を迎えて、実際に呼吸法やムーブメントなどのリラクゼーション法によるストレスへの対処の仕方や、簡単に誰もがができる動きを用いた遊びを体験していただきます。心身のリラックスに繋がるような構成ですので、安心してご参加いただけます。自身がストレスケアを実際に体験することによって、2学期からの学校現場での児童生徒とのコミュニケーションにも活用することができます。

＜ 参加申し込み・お問い合わせ ＞

市来研究室: メールアドレス: kokoro-koza@nara-edu.ac.jp

*参加ご希望の方は、上記のメールにて、氏名・所属・連絡先(パソコンから受信可能なメールアドレス)を書いてお申し込みください。参加の可否は追ってこちらから確認メールを差し上げます。

＜先着順です。定員になり次第、締め切らせていただきます。定員25名程度＞

*参加される方は昼食・水分補給用のお茶などをご持参ください。

*動きやすい服装でお越しください。

*和室で活動します。椅子などが必要な方は申し込み時に予め申し出ください。