



心の疲れをためない生活術

毎日を笑顔で暮らしていきたい！と思っても、イライラしたり不安になったりします。ストレスの基礎知識や心理分析法、マインドフルネス(心のエクササイズ)を日々の生活にプラスして、心の疲れを明日に残さない生活術を手に入れ、より良い対人関係や充実した暮らしに役立てましょう。

10/19(水) ▶ 3/15(水)

月1回/全6回(6カ月間)
曜日: 第3水曜

教室: メディアシップ教室
受講料: ¥10,368(税込)
教材費: ¥600
用意するもの: 筆記用具

時間

各回 10:30~12:00

途中の回より受講いただくことも可能です。

第1回
10月

ストレスについて(基礎知識・生活習慣・食生活・体内時計など)

講師: 及川 紀久雄(新潟薬科大学 名誉教授)



第2回
11月

ストレス解消法について(考え方・捉え方・解消法・家族との関わり方の工夫)

講師: 土田 陽子(はっぴーズコミュ 代表)



第3回
12月

交流分析について(自分のタイプを知り、相手のタイプも知る)

講師: 鹿嶋 和子(産業カウンセラー)



第4回
1月

怒りについて(対処法や、なぜイライラするのかを検証する)

講師: 今泉 亜希(アンガーマネジメント講師)



第5回
2月

マインドフルネスについて(五感を研ぎ澄まし、今の自分を感じる)

講師: 五十嵐 實(日本自然環境専門学校 学校長)



第6回
3月

今までを振り返る時間(自分の生活の中に変化や気づきがあったか?!)

講師: 鹿嶋 和子(産業カウンセラー)



お申込みはホームページをご覧ください。<https://www.niigata-nippo.co.jp/culture>
ライフサポートマネジメント研究所の研究陣が各専門分野で講師を務めます。
ご自分の毎日に笑顔が増える、心豊かになる講座です♡ ぜひお気軽にお越しください。

