

土曜日に学ぶ

「メンタルヘルスケア」

～ 月曜日の朝は 元気にスタート！ ～

開催日時

2017
10/28(土) ▶ 2018
3/24(土)

月1回／全6回（6か月間）
曜日：基本第4土曜
教室：メディアシップ教室
受講料：¥10,368（税込）
教材費：¥700（税込）
用意するもの：筆記用具

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。

自分について考えたことはありますか？人間関係で悩んでいませんか？ストレス解消できていますか？自分のこころと向き合い毎日を快適に過ごすためのポイントがたくさん詰まった講座です。

毎回専門の講師が担当し、簡単なワークや体験をしながら楽しく学べ、その日から家庭や職場などで実践していただけます。“自分”をみつめる特別な時間です！

主な内容

- ❑ **ストレスの基礎知識**：生活習慣、食生活、体内時計とストレスの関係を知る
- ❑ **交流分析**：自分と相手のタイプを知り、人間関係をより豊かに
- ❑ **ストレス解消法**：考え方や捉え方の癖に気づき、あなたにあった解消法を
- ❑ **アンガーマネジメント**：怒りの仕組みを知り、自分らしく表現するために
- ❑ **マインドフルネス**：五感を研ぎ澄まし、自らストレスに気づき対処する自分へ

講師

- ❑ 土田 陽子 NLPマスタープラクティショナー、NPO法人WWA理事／魔法の質問認定講師
- ❑ 今泉 亜希 日本アンガーマネジメント協会認定講師、日本心理学会認定心理士
- ❑ 鹿嶋 和子 ライフサポートマネジメント研究所 専務理事、産業カウンセラー



申込

新潟日報カルチャースクールホームページ、またはメディアシップ教室窓口で承ります。
電話番号：025-385-7340

<https://www.niigata-nippo.co.jp/culture/koza/detail.php?id=503016>

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。
ご自分と向き合え、心が豊かになる講座です♡ ぜひこの機会にお申込ください。

第1回

2017/10/28 土

ストレスの基礎知識

ストレスについての基礎知識を学び、バランスの良い食事、生活習慣、体内時計などの仕組みを知ることは、自分自身のストレス耐性を強化することにつながります。

今日からすぐに実践できる“一日ストレス解消法”でストレスをリセットし、その日のストレスはその日のうちに解消しましょう。

第2回

2017/11/18 土

交流分析

自分の心を分析し、その状態や傾向を知ることは、相手の傾向を知ることにもつながります。自分と相手との違いに気づくことで、人間関係によるストレスを軽減するヒントが見つかるかもしれません。また、自分の幼少期の体験が、案外、今の自分を形成していることに気づき、自己理解を深めることにもつながります。交流分析の初歩を一緒に学びましょう。

第3回

2017/12/23 土

ストレス解消法

ストレス解消法は人それぞれです。自分一人のできる方法や他の方と一緒にできる方法など、いろいろな解消法を持つことがストレスを溜め込まない秘訣です。問題が発生したとき、人によって考え方・捉え方は異なります。お気に入りのストレス解消法を見つけ、ストレスを溜め込まない考え方・捉え方を実践してみましょう。

第4回

2018/1/27 土

アンガーマネジメント

「つい、カッとなって！人間関係が気まづくなってしまった……」そんな後悔をしないためのスキルや方法がアンガーマネジメントです。アンガーマネジメントを学ぶことで、怒り・イライラ感・むかつき感と上手につき合うことができるようになります。怒りの原因を知り、怒りと上手につき合うための、自分なりの方法を見つけましょう。

第5回

2018/2/24 土

アンガーマネジメント

あなたは、どんなときに「イラッ！」とすることが多いですか？自分の怒りのタイプを知ることで、怒りのマネジメント方法を明確にでき、わき上がってきた怒りを上手にコントロールできるようになります。怒る自分とさようなら！ストレスを溜め込まない毎日はもうすぐです。

第6回

2018/3/24 土

マインドフルネス & 総集編

最終回は、総集編として今までの講座を振り返ります。信頼関係を築くために大切なことは何か？人としてどうあるべきか？を考えてみましょう。また、マインドフルネスを暮らしに取り入れるコツを学び、気持ちと感情の切り替えがより楽に行えるようになりましょう。