

【セルフケア講座】 〈10月11月の予定〉

## ストレスに負けない上手なセルフケアの方法（基本編）

ストレスに満ちた現代、本来の個性や能力を十分に発揮できず、イキイキとした自分を見失う人々が増えています。ストレスの蓄積は、自律神経や免疫の働きを乱して、様々な心身不調の原因にもなります。

この講座では、日々のストレス対処や能力発揮に役立つよう、有効性の認められた各種のセルフケア技法について、具体的な実技実習や体験ワークを通じて、実践力を身に付けて頂く機会をご提供します。

10月、11月の講座では、心身の安定に役立つ基本的なリラクゼーション法に加えて、怒りや不安などの感情コントロールに役立つセルフワークの手法（ワザ）をご紹介します、その効果や活用を実際を体験して頂きます。

ご参加の方の年齢・職種は問いません。健康な心身と自分らしい生き方を願う方なら、どなたでもご参加頂けます。ご不明な点があれば、お気軽にお問い合わせ下さい。

### 記

- 日時： 10月19日(金) 18:30~20:30  
11月 4日(日) 10:00~12:00
- 場所： くまもと県民交流館（パレア）9階 会議室9
- 内容： ・ストレスの心身への影響と対策について  
・リラクゼーションを深める基本的なコツ  
・感情コントロールに役立つ幾つかの手法 等々
- 講師： ヒューマンケア熊本 代表 森川やすひろ
- 参加費： 無料 （但し、会場費&資料代「500円」を徴収します）
- 参加申込： 参加希望日、氏名、年齢、所属等を、メールにてお知らせ下さい。  
E-mail: stress119@hotmail.com （講師森川あて）
- 参加締切： 各回、先着15名で締め切ります。
- 主催： イキイキ健康ライフ倶楽部（ヒューマンケア熊本）URL:www.stress119.net
- 後援： 熊本産業保健総合支援センター くまもと産業保健支援ネットワーク



## 講師プロフィール

こころとからだの健康 UP をサポート

『ヒューマンケア熊本』 URL <http://www.stress119.net>

代表 森川やすひろ

### < 専門 >

健康ライフ・コンサルタント  
メンタル・ボディ・ワーカー  
エグゼクティブ・コーチ  
キャリア・カウンセラー

### < 業務 >

ヒューマンケア熊本 代表  
心と体のイキイキ健康ライフ倶楽部 主宰  
くまもと産業保健支援ネットワーク 幹事  
熊本産業保健総合支援センター メンタルヘルス対策促進員  
熊本総合医療リハビリテーション学院 心理学・臨床心理学講師  
その他、複数事業所のメンタルヘルス相談員 等々

### < 略歴 >

熊本県生まれ(1957)  
熊本県立済々黌高校を卒業(1976)  
駒澤大学大学院心理学修士課程を修了(1984)  
警察機関心理技術職として検査業務に従事(～1996)  
教育・医療・福祉・産業分野の臨床心理業務に従事(1996～)  
職場のメンタルヘルス対策・退職者の復職支援等に従事(2005～)

### < 講師実績 >

「心身を癒すリラクゼーション法」企業の社員・家族健康セミナー  
「自分らしさを発揮するためのストレス解消法」就労支援講習会  
「こころと体の健康を考える」福祉協議会主催・ボランティア研修  
「人事担当者が担うメンタルヘルス・マネジメント」経営者協会講習  
「災害・事故等の危機事態とストレス・マネジメント」産業保健研修  
その他、各種の健康講演や企業の教育研修等の講師歴300回以上

### < 著書 >

「生き方支援の心理学」(共著)北大路出版 2012年 等