

【セルフケア講座のご案内】

## ストレスに負けない上手なセルフケアの方法とは？（入門編）

ストレス社会の現代、様々な悩みや心身の不調を抱えて、本来の個性や能力を発揮できず、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、自律神経や免疫の動きを乱して、慢性的病気の原因にもなっています。心身を健康に保つには、日頃から自身のストレスに気づき、上手にストレス対処するセルフケアが大切です。

この講座では、年齢・職種を問わず、誰でも学べて、子どもなら、学校の授業やスポーツにも活用でき、大人なら、仕事や人間関係のストレスに役立ち、結果として心身の健康改善にも効果のある、いろいろなセルフケアの方法を体験的・実践的にご紹介します。

第1回目の入門講座を下記のとおり開催します。子どもから大人、さらに高齢者まで、ストレスに負けない健康な心身と自分らしい生き方を願う方なら、誰でもご参加頂けます。ご不明な点は、お気軽にお問い合わせ下さい。

### 記

1. 日時： 8月18日(土)18:30～20:30 / 8月19日(日)14:00～16:00
2. 場所： くまもと県民交流館（パレア）9階 会議室9
3. 内容： ① ストレスとは何だろう？  
② ストレスによる心や体の変化とは？  
③ 効果的なストレス対処法とは？  
④ リラクゼーション実践のコツとは？（体験実習）  
⑤ セルフケアに役立つ意外なワザとは？（次回テーマ紹介）
4. 講師： ヒューマンケア熊本 代表 森川やすひろ（裏面のプロフィール参照）
5. 参加費： 無料 （但し、会場費&資料代として当日「500円」を徴収します。）
6. 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）
7. 参加締切： 18日と19日の両日とも、先着30名で締め切ります。
8. 主催： 心と体のイキイキ健康ライフ倶楽部（ヒューマンケア熊本）
8. 後援： 熊本産業保健総合支援センター



## 講師プロフィール

講 師	<p style="text-align: center;">組織の健康経営と個人の健康ライフを支援する</p> <p style="text-align: center;">『ヒューマンケア熊本』 (<a href="http://www.stress119.net">http://www.stress119.net</a>)</p> <p style="text-align: center;">代表 森川やすひろ</p>
職 名	<p>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</p>
業 務	<p>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 心理学講師 くまもと産業保健支援ネットワーク 幹事 心と体のイキイキ健康ライフ倶楽部 主宰 その他、複数事業所のメンタルヘルス相談員 等々</p>
略 歴	<p>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) 警察機関心理専門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・休職者の復職支援等に従事(2005～)</p>
講師歴	<p>「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</p>
著 書	<p>「生き方支援の心理学」(共著)北大路出版 2012年 等</p>