



第10回東海セミナー ZOOMオンラインセミナー開催

ストレスを軽くするからだづくり

日時

2020年12月19日(土) 10:00~11:30

(オンライン接続開始9:45~)

講師

愛知学院大学教授

吉川 吉美 氏

現代社会において、一切のストレスから解放された生活を送ることは困難です。しかし、ストレスが積み重なると心身の不調としてあらわれ、自分自身を苦しめるばかりでなく、対人コミュニケーションをも難しくしてしまうことがあります。ストレスを自分自身でマネジメントする技法のひとつとして、余計な力を抜き、適切に力を入れるからだへのアプローチ法により、身体の緊張を自己コントロールできるようになると心も軽くなることを体験しましょう。



よしかわ よしみ
吉川 吉美 氏

愛知学院大学 心身科学部 教授

教育学(修士)、臨床心理士、催眠技能士資格、催眠指導技能士資格、臨床動作士資格、臨床動作法講師資格、心理リハビリテーションにおけるスーパーバイザー資格
心身障害児、情緒障害児の支援に携わり、スクールカウンセラー、児童相談所アドバイザー等を経て現職。吉川心理相談室、ウエルライフ推進協会を立ち上げる。
身体の「緊張」を自らの力で「抜く」という手法が「心」の問題解決につながると考え、「ストレス(緊張)リダクション(削減、減少)法」を用い、多くの職場や地域社会における実践を積む。

対象 どなたでも

ご興味をお持ちの方にご参加いただけます

定員 500名(先着順)

申込 WEBフォームよりお申し込みください

<https://00m.in/TpwUO>

インターネットによるお申し込みができない場合は
下記の問い合わせ先までお電話ください。

参加方法

お申し込み後、事務局よりお申込みの際ご登録いただいたメールアドレスに「招待メール」を送信します。(URL・ID・パスワード等をご案内いたします)
研修当日、招待メール内のURLをクリックするか、Zoomアプリを起動後、ID・パスワードを入力してご参加ください。

参加費
無料



個人情報の取り扱いについて：ご記入いただきました個人情報は、当講演会の運営管理目的のみに利用させていただきます。また、個人情報は、本学の各種規則に沿い、厳重に管理致します。

WEB申込締切 12月17日

問い合わせ先 **名古屋大学ハラスメント相談センター**
TEL:052-789-5806 〒464-8601 名古屋市千種区不老町
Mail : h-help@adm.nagoya-u.ac.jp

名古屋大学 ハラスメント相談センター

検索



MAKE NEW STANDARDS.
**東海国立
大学機構**

名古屋大学