

## 「しなやかに本当の自分を生き抜くためのエクササイズ」

講師：石山 仁先生 声蓮華代表 丸の内朝大学講師 こえの学校 Breavo-para 講師  
石井 千恵先生 公認心理師 精神保健福祉士 介護支援専門員 健康運動指導士  
秋葉 早緒先生 健康医科学協会プラクティショナー

☆ 健康運動指導士・実践指導者 資格継続単位：6単位取得申請予定 ☆

21世紀は心の時代と言われ、心豊かに生きていくことの大切さが理解されるようになりました。しかし、実際にはストレス過多な日々を過ごしている方も多く、心も身体も本当の自分の姿を見失っている・・・そんな方も沢山いらっしゃるのかもしれませんが。そこで今回のセミナーでは、本当の自分を取り戻して、快適な日々を過ごして頂けるためのエクササイズを紹介します。

セミナーで新たに習得したノウハウは、教育・健康作りの現場で活用をして頂きたいと思います。

**開催日程：2020年4月12日（日）9時30分～16時30分**

### 1. 心身を解放する身体の使い方

うつ病休職者復帰のためのリワークプログラムの実際 9:30～10:30（実技）

講師：石井 千恵 先生

うつ病の回復には、本人の思考や行動パターンの変化が重要です。しかし、このような変化をもたらすためには、まずうつ状態によって快活さを失い、固さやぎこちなさが目立つようになった身体に、しなやかさや明るさを取り戻すことが大切です。うつ病からの回復を目指す方のために実施している「うつリワーク」で実践しているプログラムをご紹介します。

### 2. 子どもの想像力を高めるボールエクササイズの実践 10:30～12:30（講義と実技）

講師：秋葉 早緒 先生

今回は小学校における、日頃のボールエクササイズの実践の一部を「子どもの想像力を賦活させる関わり方」にポイントを絞ってご紹介します。子どもたち自身がボールを通して、クリエイティブに身体を動かしていくことが、心と身体の進化につながることを事例も通して紹介し、プログラムを体験して頂きます。

### 3. 相手に嫌な想いをさせない、本当の自分の声の出し方 13:30～16:30（講義と実技）

講師：石山 仁 先生

あなたは本当の自分の声を聴いたことがありますか？本来、誰もが持っている唯一無二の声を、物心つく頃から徐々に、身体の内側に閉じ込めてしまう方がほとんどです。人は声を聞く時、言葉の意味よりも先に、音色を無意識に判断します。苦しそう。嫌な感じ。そう判断されてしまう時は本来の声ではなく、自分自身でも出しにくいと感じると同時に、喉を痛めやすい出し方をしています。原因は声の質ではなく、これまでの心身の緊張と、本来の声の出し方を忘れていただけのことなのです。本講座では、しなやかな自分自身を取り戻す、本当の自分の声の仕組みとその出し方を、講義と実践を通して学んでいきます。ストレスマネージメントとして、このノウハウをご活用下さい。

会場 山形テルサ リハーサル室

参加費 健康医科学協会会員 5,000円 一般 7,500円（税込み）

☆セミナーの参加申込・お問い合わせ先☆

健康医科学協会 電話 0466-50-4575 FAX0466-50-4575

# アクセスマップ

## 山形テルサ



### ●山形駅から徒歩でお越しのお客様

JR 山形駅より徒歩 10 分です。歩道をご利用ください。

### ●一般のお車でお越しのお客様

『山形駅西花笠パーキング』は平成 31 年 3 月 31 日をもって、ご利用ができなくなりました。最寄りの駐車場をご利用くださいますようお願いいたします。

なお、駐車台数には限りがございますので公共の交通機関もご利用くださいますよう、お願いいたします。

介護タクシー等のご利用の方で乗降りをされる時は、山形テルサの西側玄関には、車寄せスペースがございませんので、東側玄関をご利用ください。

～ 申し込み方法 ～

☆ セミナー申込書をお送り下さい

会員番号 認定番号  健康運動指導士等、 資格継続単位希望 者は必ず登録番 号をご記載頂き、当 日は認定証をご持 参下さい。	健康医学協会会員番号：  健康運動指導士登録番号：  健康運動実践指導者登録番号：	{        } 健康医学協会会員 5,000 円 {        } 一般 7,500 円  * どちらかに○を付けてください
フリガナ		
氏名		
フリガナ		
連絡先住所	〒        —	
電話番号	(        )	* 当日の緊急連絡先としてご記入ください
携帯番号	(        )	
FAX番号	(        )	
PCメールアドレス		* お持ちの場合にはご記入ください
携帯メールアドレス		* 当日の緊急連絡先としてご記入ください

- ・メールの場合には → [aaw15330@hkg.odn.ne.jp](mailto:aaw15330@hkg.odn.ne.jp)
- ・FAXの場合には → 0466-50-4575

※ 申込書を受信後、事務局から10日以内にご連絡申し上げます

☆ セミナー参加費をお振り込み下さい

〈セミナー参加費振込み先〉

横浜銀行 藤沢中央支店 普通預金 口座番号：1892193

口座名義： 特定非営利活動法人 健康医学協会 理事長 石井紀夫

(振り込み手数料は各自ご負担下さい)

※ セミナー参加費は開催日の1週間前までに必ずお振込みください。やむを得ず期日を過ぎる場合には、当協会事務局まで電話連絡をお願いいたします。(TEL:0466-50-4575) この場合、恐れ入りますがお振込みされたことが証明できるもの(お振込み明細・控え等)を当日セミナー会場にご持参下さい。

～ 開催にあたっての注意事項 ～

☆ お申し込み者が開催最少人数に満たない場合は、開催日の2週間前に開催の有無を判断することになります。やむを得ず延期・中止する場合がありますのでご理解賜りますようお願いいたします。なお、その場合、事務局からお申し込み者へご連絡いたします。

～ 個人情報の取り扱いについて ～

参加申込用紙に記載されたお客様の個人情報は、当協会内で厳重に管理いたします。お客様の個人情報は、セミナー開催に関する連絡などの事務処理に使用するほか、統計処理により今後のセミナー開催の参考とさせていただきます。なお今後DM等でセミナー等の催し、その他の告知をさせて頂くことがあります。今後DM等の告知を希望されない場合には、下記欄にレ印を入れてください。

「口私は今後、DM等による研修会等の催し・その他の告知を希望しません」

お問い合わせ先：NPO法人健康医学協会事務局 TEL& FAX:0466-50-4575

HPアドレス：<http://www.npo-kenkou.jp/npo/>