

こころのセルフケア

マインドフルネスとタッピング・タッチを体験！



Rainbow, RichieBpies, <https://www.flickr.com/photos/97071652@N04/15229100349/>

Mindfulness マインドフルネス

自分の身体や気持ちの状態に気づく力を育む「こころのエクソサイズ」とも言われ、ストレス対処法の一つとして注目されています。新世代の認知療法としても位置付けられています。

Google 社員の 10 人に 1 人が実践していると言われ、欧米では一大ムーブメントに。

Tapping Touch タッピング・タッチ

タッピング・タッチは、ゆったりとしたペースで、左右交互にやさしくタッチすることで、お互いをケアしあう手法です。心地よく触れあうことで、お互いの心や体の緊張をほぐし、その人自身が元気になろうとする内なる力をサポートします。

日時 2016 **3.26**(土) 14:00-16:00 (13:30 開場)

場所 三田市総合福祉保健センター 集会室

講師 かなもりふみお
金森文雄さん (「心理危機介入カウンセラー」(MR 協会認定)、タッピングタッチ認定インストラクター)

申込 不要

入場 無料

手話 要約 3/18 までに下記までお申込みください。

■ 主催・問い合わせ：三田市精神障害者支援センター

Tel:079-556-5075 Fax:079-556-5275

E-mail npo.asunaro@honey.ocn.ne.jp Web <http://npo-asunaro.org/>



<https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>