



# 心理学から見た リラクゼーション（月）

「からだ」と「こころ」の上手なメンテナンス

講師 川津 優

回数	月 日	曜日	テ ー マ	内 容	備考
1	1/17	月	オリエンテーション	○開講式 講座内容の紹介 心理学と臨床心理学 リラクゼーションについて	エクササイズ実施
2	1/24	月	ストレスの仕組みと その癒し方	ストレスについて学び、ストレス に対処するために今できることを 見つけていく	エクササイズ実施
3	1/31	月	「怒り」と上手く つき合うために	「アンガーマネジメント」の 考え方やコツを学び、怒りとの つき合い方を考えていく	エクササイズ実施
4	2/7	月	マインドフルに 生きていくために	「マインドフルネス」という 心の在り方について理解を深める	エクササイズ実施
5	2/14	月	気づきを広げる マインドフルネス 実践	○閉講式 マインドフルネスに関連した 様々な方法を通して「からだ」と 「こころ」の気づきを広げていく	エクササイズ実施

教 材 費	なし
開 講 時 間	19:00~21:00（2時間）
定 員	6名（定員になり次第、締め切ります）
場 所	パソコン室
準 備 す る も の	筆記用具

- ※ 遅刻や欠席をする場合は、必ず勤労青少年ホームまでご連絡ください。
- ※ 受付は10月13日（水）～10月26日（火）です。
- ※ 新型コロナウイルス対策や申し込み状況によって、日程変更や中止の可能性がります。



## 鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池 2-32-30

TEL(099)255-5771

✉yuyukan@sjcweb.jp

Twitter@yuyukan6

Facebook@鹿児島市勤労青少年ホーム（事務局発信）

FAX(099)255-5750

🏠<https://www.yuyukank.com>

Instagram@yuyukan\_kagoshima

### 情報公開用 SNS

講座の申し込みや最新情報の確認が簡単に  
できます。右のQRコードを読み取るか、  
<https://connect.place/yuyukan/>に  
アクセスしてください。

