

臨床心理士によるストレスセミナー

第四回 心と体を守る技② 瞑想で心をリラックス



医療法人水光会
伊丹天神川病院

- * **対象者**
外来通院中の患者様(18~65歳)
 - * **定員**
10名(定員にない次第締め切ります)
 - * **日時**
平成30年11月6日(火) 14時~15時
 - * **場所**
伊丹天神川病院 本館5階 作業療法室
 - * **注意点(セミナー中のルール)**
 - 一. 無理せず、途中でしんどくなった場合にはスタッフに声をかけてください。
 - 一. 複数の患者様にご参加いただきます。皆さんが気分良くはじめられ、気分良く終われるように、マナーを守りましょう。他の患者様のご迷惑になるような行為をされた場合には、**退室していただくこともあります。**
 - 一. **貴重品はご自身で管理してください。**セミナー中の盗難・紛失に関して、病院側は一切責任を持ちません。
 - * **料金**
保険診療を適応しています。
(詳しくはスタッフにお尋ねください)
 - * **お申込み方法**
治療の一環ですので、医師の指示が必要です。
主治医に、ストレスセミナー参加希望とお伝えいただき、ご相談ください。
- ※セミナーは全5回あります。各回ごとに申し込みが必要です。

瞑想法

普段から、私たちは色々なことを考えるので、頭は働きっぱなしです。考えることを止めて、頭を休めてあげる方法の一つが瞑想法です。気分が落ち込みやすい人は、気が付いたらネガティブなことを考えていることも多いです。考えたくないと思ったら余計に考えてしまう。そんな方は、ぜひ瞑想法を試してください。

タイムスケジュール

- 13:50
↓ 受付
- 14:00
↓ ウォーミングアップ(簡単なゲーム)
- 14:20
↓ 呼吸法の説明・練習
- 14:50
↓ まとめ・振り返り
- 15:00

* お問い合わせ先

Tel:072-781-5577

医療法人伊丹天神川病院
心理室