

“心のリラックス体操” 講習会のご案内

(財) 日本生産性本部 メンタル・ヘルス推進センター

日常生活において気軽に実行できる“体とこころの上手な休憩法(あるいは一息の入れ方)”として、「心のリラックス体操」の習得と実践をおすすめいたします。

この体操を継続的に実践していきますと、心身のリズムが整えられ、本来の活力を取り戻し、家庭や職場における諸活動がいっそう充実してきて、各人に見合うさまざまな効果を味わうことができます。

- 方法：
- ・講習時間は、実習が入りますので、2時間です
 - ・受講人数は、講習の効果を考え、30～40名程度です
 - ・実技指導と併せて理論体系の解説や練習の進め方を説明します

●カリキュラム内容

「心のリラックス体操」は、自律訓練法の標準練習の基本部分である両腕・両脚の温重感練習を集中講座で習得し、日々の練習(1回約3～6分)を通じて習熟度を高めていくもので、簡易版の自律訓練法です。

自律訓練法は一九三〇代年にドイツの神経科医J・H・シュルツによって完成された「緊張や不安を取り除くことを基本課題として、心の状態を柔軟にかつ強靱にする」もので、心理生理学的裏付けのもとに組み立てられている練習法です。

〈時間配分は目安です〉

分	内 容
60	1. 「心のリラックス体操」とは何か ・心のリラックス体操のしくみ ・期待できる効果と多様な効用 ・自律神経系のはたらき(筋肉の緊張と弛緩、) ・ストレス社会における心の休息の意義 など
20	2. 練習に際しての準備と注意 ・練習の準備 ・公式の言語 ・練習の姿勢 ・消去動作(復元) ・深呼吸(または、腹式呼吸) ・受動的注意集中<練習の態度>など
30	3. 実技の指導、演習 ・背景公式の練習 [気持ちが落ち着いている] ・温感練習 [両手(腕)、両足(脚)が温かーい] ・重感練習 [両手(腕)、両足(脚)が重たーい] ・温重感練習 [両手(腕)、両足(脚)が温かくて重たーい]
10	4. 習得を目指して練習を続けるために ・自分で練習を続けるためのポイント ・質疑応答 *途中、随時休憩を入れます

- 講師：(財) 日本生産性本部 メンタル・ヘルス推進センター「心のリラックス体操」指導員
- 場所：導入職場の会議室など
- 費用：157,500円(消費税込み)
首都圏以外での開催の場合は、追加料金として50,000円(税別)を負担して頂きます。
交通費、宿泊費は実費を負担して頂きます
- 備考：・服装はカジュアルなもので結構です(タイトスカート、ミニスカートなどは避けて下さい)
・会場は椅子のみで結構です
・筆記具(鉛筆類)をご持参下さい。