

教職員のための

リラクゼーション教室

講師：鈴木 章乃 先生（東海学園大学 学生相談室）

臨床心理士・公認心理師

講座内容：自律訓練法とは、リラックスした体勢、決まった言葉によって、ゆったりとくつろいだ状態を自力で得られるようにする自己暗示を行うものです。
緊張・不安の軽減、疲労の回復、集中力を高めるなどの効果があります。

ハンドマッサージは、ストレス軽減にも役立つ簡単なリフレッシュ法です。
たくさんの神経が通じている手をマッサージすることで、全身のリズムを整えることもできます。

12月6日 本学学生相談室の鈴木先生を講師にお迎えし、「自律訓練法」と「ハンドマッサージ」の2部構成で、リラクゼーション教室を開催しました。

参加者：8名

初めに、自律訓練法の説明を伺い、CDに合わせリラクゼーションを行いました。

本格的に自律訓練法を習得するには繰り返し行う事が必要との事でしたが、講座の時間は、静かなで落ち着いた、ゆったりとした時間を過ごすことが出来ました。

ハンドマッサージは、血行を良くするだけでなく、疲れをとるツボも教えて頂き、リフレッシュすることが出来ました。

また、ハンドマッサージは、家族などのコミュニケーションの手段にもなると教えて頂きました。

短時間での凝縮した講座でしたが、「スッキリした」、「家で繰り返しやりたい」という声を頂きました。

※自律訓練法のCDは、本学図書館に所蔵しています。

「自律訓練法の実践：心身の健康のために」 視聴覚教材

