

ストレスコントロールコース 「現代社会を上手に乗り切るストレスコントロール」

＜参加者へのご連絡事項＞

- ・実技指導がありますのでスラックスなどの動きやすい服装・靴でご参加ください。
- ・実技科目で使用しますので、各自フェイスタオルを持参してください。
- ・筆記用具持参 (注) スカート・サンダルでの参加は避けてください。

時間	項目	内容	講師
10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15～12:00	<p>＜講義＞</p> <p>■ストレスの正体と賢い付き合い方</p>	<p>●ストレスとは？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスの正体と心身への影響 ・ストレスが招く心身の病気 <p>●あなたのストレス度チェック</p> <p>●ストレスとの賢い付き合い方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心と体のSOSを早期に発見する ・ストレスが溜まった状態への対処方法 ・気軽に専門機関を活用しよう 	臨床心理士等
12:00～13:00	昼食		
13:00～14:50	<p>＜実技＞</p> <p>■24時間休まることのない現代人の心身の“凝り”解消法</p>	<p>～あなたの“こころ”と“からだ”は凝っています～</p> <p>●ストレッチや呼吸法の効果を知ろう</p> <p>●体の“凝り”をほぐすストレッチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全身の緊張をほぐすリフレッシュ体操 ・首肩の緊張をほぐすストレッチ ・眼精疲労をほぐす目のマッサージ ・脚のむくみをとるマッサージ <p>●心の“凝り”をほぐす呼吸法によるリラクゼーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心の疲れは良く寝て解消 ・夜寝る前に行う腹式呼吸法 	健康運動指導士
14:50～15:00	まとめ	<p>●閉講のあいさつ</p> <p>●アンケート記入</p>	