

リラクセーションを用いた セルフケア勉強会（個別）

【完全予約制】（電話予約）

私達は日々の生活の中で、緊張を覚えることがあります。例えば「人前でのスピーチ」・「面接試験」・「スケジュールに追われ忙しい時」・「渋滞」・「大雨」・「育児・介護」・「家族関係」・・・ などなど

このようなとき、胸がドキドキしたり、体のあちこちに力が入ったりします。または、気持ちがイライラすることもあるでしょう。これらは大抵しばらくすれば元に戻ります。



しかし、日常的に長い間緊張が続くと・・・ どうでしょう。

こうして肩も凝っていくのかもしれません。

ストレス緩和のリラクセーション法を学ぶ

ストレスをゼロにすることはできませんが、自分で緩和する術を持つことには意義があると言えます。臨床心理学的な観点から、リラクセーション技法を組み合わせ、20～30分程度で実施できる内容を作成しました。

今回は主に、肩まわり～指辺りを弛める方法を学びます。少しでも、皆さまの健康に貢献できましたら幸いです。



とりわけ新型コロナウイルスの登場以降、テレワークの推進などもあり、「パソコンやスマートフォンで肩がこる」・「心身の緊張した感じが続く」・「自分で弛めたい」・「自宅で気分転換をはかりたい」など、こうしたことを感じている人も増えたのではないかと想像しています。

※ごく小さな動きで実施できる方法ですが、医師から特別制限されるようなご事情がある方は、参加について、まず医師にご相談下さい。又、当オフィスは医療機関ではありません。

【主催】心理臨床オフィスまつだ（臨床心理士 松田卓也）

開催方法

開催日程

- 2023年4月6日～4月29日の期間内（※国内の感染状況によっては、中止します。）
- 当オフィス開室日の月・火・木・土の10:00～20:00の間で調整します。（土曜は18:00まで）60分の勉強会です。※当日予約はご遠慮ください。

定員

- 5名（個別実施・完全予約制）お一人ずつお会いします。

参加費

- 2000円（お釣りが出ないようにご協力ください。）

その他

- 会場はカウンセリングルームとして稼働しております。突然の来室はご遠慮ください。予約なしにお会いすることはできません。
- 感染対策にご協力ください。



会場・予約方法

エレベーターで6階へ



会場

- 会場は柏駅から徒歩約7分の心理臨床オフィスまつだです。HPにも詳細な地図があります。

予約方法

- 電話で予約を承ります。月・火・木・土曜日の10:00～18:00にご連絡ください。通常業務の関係で電話に出られないことが多くなっています。その場合は留守番電話にメッセージをお願いします。後ほど折り返します。 電話：04-7199-3910

柏のカウンセリング専門機関 心理臨床オフィスまつだ

検索

〒277-0005 千葉県柏市柏3丁目7-2 1 椎名ビル603号／心理臨床オフィスまつだ／TEL：04-7199-3910

WEB：<https://c-office-m.com/>

【完全予約制オフィス】