



クラシック音楽を使うドイツ生まれの療法「調整的音楽療法」を行います。近年ストレスマネジメントに効果があると注目されているマインドフルネスの技法のひとつです。音楽の力を借りて、自分自身の身体からのメッセージや心の声に耳を傾け、起こっていることをありのままに受けとめてみましょう。ゆったりと音楽を聴き、その後分かち合いをして、日々のストレスに上手に対処する力を養います。

「疲れが取れない」「肩こり」「ネガティブになりがち」「最近怒りっぽくなった気がする」「子どもやパートナーの言動にイライラしがち」といった方にもお勧めです。

開催日：10月17日～1月30日全月曜日、計12回（大学の冬季休業中は除く）

時 間：10:45～12:00

場 所：相模女子大学 1号館1階 子育て支援センター

参加費：1回500円（10/17は無料）

担 当：森平 直子（同大学人間心理学科教授・臨床心理士）・学生アシスタント

お申込：右の二次元コードを読み込んだ先の専用フォームより

締 切：10月7日（金）※先着順

問合せ：上記のフォームまたは✉kosodateshien@mail2.sagami-wu.ac.jpまで

