



NPO法人JDP研究会

会報 第十一号

二〇一〇年
十二月二十八日

NPO法人JDP研究会 事務所

名古屋市東区主税町二丁目三八番 主税町シティハウス803

TEL・FAX (052)961-9510

ホームページ: <http://www.npojdp.org> e-mail: npojdp@aol.com

2010冬

いきいき心理セミナー

リラックスは心の栄養素

リラックスは意欲・活力の源

今回初の冬の開催となりました。

寒い中何人来ていたか心配でしたが、十人の参加となりました。また、ウイルあいちの部屋もNPOの会議室を使っての開催となりました。

簡単な説明があり、その後のリラックスした状態を体験していただきま

また、緊張を解くためのグッパ法、五十回暗示などの説明、光るものを目の高さよりあげ、それをじっと見つめ、その後、目を閉じて暗示を行う、などの方法で心を落ち着かせることを学びました。

講座②ではプログラムからは外れましたが、簡単な気功を全員で行い、体が少し疲れたところで高網先生のストレス解消の自律訓練法に入りました。穏やかな、心が落ち着く声を聞きながら、人によっては心地よい眠りに入る人もみえました。

初めて参加された方の感想です。
Aさん、本で読むのではわかりにくいことが、講義だけではなく、訓練法練習など体験ができ、自分からやらせることが少しみえてきたように思います。自分の周りの人たちが、元気になるような助けになればと思います。いろいろ勉強してみたいです。

第9期 第1回
リラックスは心の栄養素、リラックスは意欲・活力の源
JDP いきいき心理セミナー

1 会 場 ウィルあいち 名古屋市東区主税町1番地 TEL:052-961-2111
(地下鉄「市役所」駅主税口から東へ徒歩約15分)

日 時	内 容	参加費
11月18日(水)	18:30～19:00 受付	参加費 500円 会場費 200円
11月18日(水)	19:10～19:30 講師の挨拶と説明	会場費 200円
11月18日(水)	19:30～22:30 夕食休憩	会場費 200円
11月18日(水)	22:30～12:30 講師① ストレス解消の自律訓練法	会場費 200円 会場費 200円
11月18日(水)	12:30～14:00 講師② (20歳) 瞑想	会場費 200円 会場費 200円
11月18日(水)	14:00～17:00 質疑・応答	会場費 200円

また、緊張を解くためのグッパ法、五十回暗示などの説明、光るものを目の高さよりあげ、それをじっと見つめ、その後、目を閉じて暗示を行う、などの方法で心を落ち着かせることを学びました。

さらに、研究会の中心である、ピグマリオンマインドについての説明がありました。

実践としては催眠をみてもらいました。一時間の休憩は、昼食を取りながらの交流になりました。

講座③では催眠法練習でした。講師の鈴木先生、熊崎先生、森川先生の三つのグループに分かれ、催眠を体験していただきました。深く入り、野原で過ごされた方もみえました。

Bさん、今回初めて催眠を体験して、心が少し軽くなったような気がします。ストレスをためないようにな家でも試してみたいと思います。

右の予定表の講座①に入る前に参加者の皆さんの自己紹介から始めました。自己紹介の中には独特な語り口からはじまり、

そして、大きな笑いをとる方もみえ、まずはリラックス、です。初めてみえた方の緊張も少しはほぐれたようにも見受けられました。

そして最後に、理事長の自己紹介から自然と講座①にはいるのでした。身体の緊張をとる操体法について



また、緊張を解くためのグッパ法、五十回暗示などの説明、光るものを目の高さよりあげ、それをじっと見つめ、その後、目を閉じて暗示を行う、などの方法で心を落ち着かせることを学びました。

さらに、研究会の中心である、ピグマリオンマインドについての説明がありました。

実践としては催眠をみてもらいました。一時間の休憩は、昼食を取りながらの交流になりました。

Cさん、自律訓練法は、とてもリラックスでできました。(先生の声がとてもリラックスできました)



また、緊張を解くためのグッパ法、五十回暗示などの説明、光るものを目の高さよりあげ、それをじっと見つめ、その後、目を閉じて暗示を行う、などの方法で心を落ち着かせることを学びました。

また、自己催眠の方法も学びました。また、自己催眠の方法も学びました。

また、自己催眠の方法も学びました。

JDPは、こんな願いを 応援します

- ◇ 毎日を健康で明るく過ごしたい
- ◇ 家族・友人たちの悩みを和らげたい
- ◇ 職場や地域で円滑な人間関係をつくりたい
- ◇ 学びの場です子どもたちの笑顔が見たい
- ◇ 自分の夢を実現したい

NPO 法人 JDP

事務所: 名古屋市東区主税町二丁目38番 主税町シティハウス803号
tel/fax: 052-961-9510 e-mail: npojdp@aol.com
ホームページ: <http://www.npojdp.org>