

## 支援者のための

# こころとからだのワークショップ



今年度も、障がいがある方や高齢者への支援に携わっている方を対象にこころとからだのワークショップを行います。マインドフルネスとダンスセラピー両方のアプローチを体験していただき、支援方法や支援者のストレスマネジメント等に役立つヒントが得られる場を作りたいと思います。初めての方も、以前参加された方も、ぜひお気軽にご参加ください。



- 日 時 2017.2.4 (土) 13:30~16:30
- 場 所 三鷹産業プラザ 7階
- 講 師 東京ダンスセラピープロジェクト  
宮城 整 (臨床心理士)・堀内 久美子 (作業療法士・社会福祉士)
- 対 象 障がいがある方や高齢者への支援に携わっている方、および関連領域の学生の方。  
当日は動きやすい服装でお越しください。
- 定 員 20名程度
- 参 加 費 2,000円 (当日お持ちください)
- 参加方法 裏面の申込用紙をFAXしていただくか、内容をメールでお送りください。  
(1月30日(月)締め切りとなります)
- お問い合わせ NPO 法人三鷹陽だまり企画 (ホーム陽だまり)  
FAX 0422-45-2233  
メール [info@hidamari-kikaku.com](mailto:info@hidamari-kikaku.com)
- 共 催 東京ダンスセラピープロジェクト

\* 講師より \* 近年、マインドフルネスが注目されています。マインドフルネスとは「今、この瞬間の現実の出来事に常に気づきに向け、その現実をあるがままに知覚しそれに対する思考や感情にはとらわれないでいる心の持ち方」です。マインドフルネスは産業、スポーツ、福祉、教育など様々な分野に広がりを見せていますが、医療分野では感情調節が困難な方やうつ病、不安障害などの治療、メンタルヘルス、ストレス対処等にも活用されています。また、ダンスセラピー (ダンス/ムーブメントセラピー) は心と体の相関関係を重視し、ダンスや動作を用いて心身の機能回復・向上を目指す治療法です。

ワークショップでは、マインドフルネスとダンスセラピーを通して心と体のつながりを再確認するとともに、それぞれの技法や視点から日々の支援に活かすヒントを得られるようにしたいと思います。

NPO法人三鷹陽だまり企画 行

FAX 0422-45-2233

## こころとからだのワークショップ申込用紙

ふりがな	
お名前	
所属	
職種	
支援の 主な対象	
連絡先  <input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 勤務先 (いずれかに ✓を付け てください)	住所 〒
	電話番号
	携帯電話
	ファックス番号
	Eメールアドレス
	Eメールアドレス
受付票の 送付のご 希望	<input type="checkbox"/> ファックス <input type="checkbox"/> Eメール      (いずれかに✓を付けて下さい)
こころとからだのワークショップについてご希望やご意見、ご質問があればお書き下さい。	