

人生をより楽しく
健やかにするための



SUZUKA UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCE
鈴鹿医療科学大学



こころの健康・公開セミナー

『マインドフルネスでストレスをふき飛ばそう！』

日時：2015年7月4日（土）午後1時～4時

会場：鈴鹿医療科学大学 千代崎キャンパス 3513 講義室

講師：本学教授 中川一郎，同助教 福島 裕人

参加費：無料（約200名の参加が可能です。当日の資料や座席に限りがありますので、満員の際はご了承ください。）

第
1
回

このセミナーは「臨床心理コース」企画による恒例の「こころの健康セミナー」です。これまで、「笑いとお癒し」をテーマにした講座をして好評でしたので、今回は簡単で心と体を健康にする効果抜群の「マインドフルネス瞑想法」というリラクゼーション法の体験を中心に開催したいと思います。欧米では、この方法は、グーグルやインテルなど、ストレス対策として社員研修のメニューに取り入れる企業が増えていて、アメリカ「TIME」誌でも特集が組まれるほどの人気です。他にも、笑いのエクササイズやタッピングタッチなど、楽しくゆったりとした体験学習を通して、より健康で豊かな生活を満喫してください。

● 内容：マインドフルネス、タッピングタッチ、ラフターヨガ、不眠症解消法、セルフケアほか盛りだくさん♪

● 講師紹介

◇ 中川 一郎（博士（臨床心理学）、臨床心理士、タッピングタッチ協会代表、タッピングタッチの開発者、著書：「セロトニン脳健康法」講談社、「心と体の疲れをとるタッピングタッチ」青春出版、他）

◇ 福島 裕人（博士（心理学）、臨床心理士、著書：「願いをかなえる！笑いヨガ よりセラピューティックなラフターヨガ」青山ライフ出版）



「カウンセリング基礎」「老いところ」「タッピングタッチ」

7/18（土）・8/7（金）・8/8（土）

オープンキャンパス開催します！！（予約不要）

ミニ心理講義や体験学習があります。心理コースに興味のある方はぜひお越しください！

会場（千代崎キャンパス）はこちら
<近鉄千代崎駅より徒歩12分、駐車場あり>

お問い合わせ（予約不要です）：

鈴鹿医療科学大学（医療福祉学科 臨床心理コース）

TEL：059-383-8991 FAX：059-383-9666

主催：鈴鹿医療科学大学 医療福祉学科 臨床心理コース