

Wellness to go プログラム Somatic Movement Therapy

自分らしく 幸せを感じて 毎日を過ごすために
自分のコンディショニング法を
「それぞれのペース」で学ぶことができるクラスです。

**Wellness = 身心の健康、環境との調和など
より心豊かに
人生楽しむことをデザインしていくこと**
To go = お持ち帰り

このクラスでは
Wellnessを高めるための様々な方法を学び、
それを自分に合った心地いいペースで実践します。
そして、自宅練習できるホームワークをお持ち帰りし、
日常に活かす練習をします。

新しいWellness習慣が身につけば
調子の良い時には より幸せに喜びや感謝を感じて、
良くない時にも どうすれば今より良くなるかを考え
行動することができます。

この習慣は、
自分の望む未来をデザインすることに役立ちます。

Somatic Movement Therapy(SMT)とは？

言葉によるカウンセリングに加えて
自分の〈からだ〉(Somatic)から
自然と湧いてくる動き(Movement)を利用して
自分の〈心〉と〈からだ〉を ケアするセラピー

「気持ちよく動きながら
自分の〈心〉 〈からだ〉に
どのような響きが起こるのか 体験しましょう」

単に身心の調子を整えることのみならず
そこから 自分らしい人生について考えるきっかけを
促していきます

身心のつながりをベースとして、
「からだ」「いきき」「ことば」の使い方を学びます。

「からだ」

柔軟でリラックスした「からだ」のコンディションを作ることは
心のコンディションを整えるファーストステップです

- 身体心理学・運動心理学をベースに
2つのMovementを状況に応じて実習します。
- ①少しアクティブなmovement遊び
 - ②呼吸法・ストレッチなどゆったりmovement

さらに、今の身心の状態を視覚化して
リアルタイムに認識することができる
バイオフィードバックを併用することで
自分に適した方法を見つけやすくなります。

「いき」

何に どのように
意識をむけるかによって
自分をとりまく未来の生活は変わります

自分自身について、他人について、
状況について、環境についてなど
必要のない意識習慣があるならば、
その手放し方
望ましい意識の向け方について
認知行動療法などを利用しながら
一緒に考えていきます。

「ことば」

口から発する言葉だけではなく、
頭の中に流れる言葉や問いかけについて
知らず知らず身についた 必要のない習慣があれば
少しずつ変えていきます。

これらの**コミュニケーション**を学ぶことから
自分が心地よく動きやすくなります。

「いまの自分に いま必要なメンテナンスをする」
心地いい感覚で巡る日を増やし
快適で彩りある生活を手にいれましょう。

対象

- ・ 現在、改善できない身体症状があり、それを緩和・コントロールしたい方
 - ・ 今の身心の状態を知りたい方、
 - ・ リラックスしたいのにうまく出来ないと感じている方
 - ・ より達成感・充実感を感じて生きたい方
- ※ただし、専門治療を要する状況下にある方はお断りする場合があります。

内容

対面型 個別セッション
所要時間：1時間

開催日 料金

火曜日 13200円/回

ナチュラル心療内科にて <http://natural-clinic.jp/>

予約方法

ナチュラル心療内科ホームページの「問い合わせ」からお申込ください

講師

志田有子

(医学博士 公認心理師 指導健康心理士
バイオフィードバック技能師 ダンスセラピーリーダー
関西医科大学心療内科学講座博士研究員
関西医科大学心理学教室非常勤講師 など
Life Engagement @JP 代表
専門：心身医学 健康心理学 メンタルヘルスプロモーション

