

25A08

心理学講座

「こころとからだのつながりを発見！」

## 心理学講座 ～こころとからだのつながりを発見！～

関連する SDGs :



期 間：2025年7/17(木)・7/24(木)7/31(木) [全3回]

期 場：尚綱学院大学 多目的ホール  
〒981-1295 名取市ゆりが丘4-10-1

時 間：10:30～12:00

対 象 者：テーマに興味・関心があり学んでみたいと思っている方。

持 ち 物：運動のできる服装、タオル、飲料（各自適宜水分補給してください）

修了要件：80%以上出席した方に修了証を発行予定です。

申込フォーム

スマートフォンからも  
お申込みできます定 員：15名  
最少催行人数：10名  
受 講 料：4,800円

## 受講生へのメッセージ

★☆☆（レベル1：初心者～初級者）

「なんだか気分がすっきりしない」「人に会いたくない」「イライラする」「何もしたくない」—そんなこころの不調を感じることはありませんか？実は、その背景にはからだの姿勢や緊張が関係しているかもしれません。からだの軸がずれていたり、慢性的な緊張が続いていたりすると、こころにも影響を及ぼすことがあるのです。この講座では、「こころ」と「からだ」がつながっていることに注目し、日々をより心地よく過ごすためのヒントを一緒に学びます。ご関心のある方は、ぜひご参加ください。

日程	テーマ・内容	講師
第1回 7/17	<b>テーマ：こころとからだのつながり①</b> 内容：「こころとからだのつながり①」では、臨床動作法についてご紹介します。臨床動作法は、「からだをていねいに動かすこと」を通して、こころとからだのつながりを整える日本発の心理療法です。特別な運動能力は必要なく、子どもから高齢者まで安心して取り組める方法です。本講座では、臨床動作法の特徴について学びながら、「実際にからだにふれる」「動かしてみる」といった体験的な実技も行います。	三好 敏之 尚綱学院大学 心理部門 教授
第2回 7/24	<b>テーマ：こころとからだのつながり②</b> 内容：「こころとからだのつながり②」では、臨床動作法における動作課題や、その進め方、配慮すべき点についてご説明します。実技では、椅子に座ったままできる動作（前かがみ、左右にからだを傾ける、肩を開く、肩を上げる など）を体験していただきます。これらの動きを通して、自分の動きにくい部位に気づき、その部分をやわらげながら動かしていくことで、からだの軸を意識する感覚を深めていきます。	
第3回 7/31	<b>テーマ：こころとからだのつながり③</b> 内容：「こころとからだのつながり③」では、臨床動作法の効果がなぜ生まれるのか、そのしくみや働きについてわかりやすくご説明します。また、臨床動作法が現在、どのような分野で、どのような形で活用されているかについても具体的に紹介します。実技では、立った姿勢での動作課題に取り組みます。足をしっかり踏みしめたり、重心を移動させたり、からだの軸を意識しながら「踏みつける」動きを体験していただきます。このシリーズ全3回を通して、こころとからだのつながりが、私たちのストレスの多い現代社会においていかに大切かを実感していただける内容となっています。からだを動かしながら、自分の変化に気づく楽しさを味わってみませんか？ぜひ、ご参加ください。	