

# 第4弾 シリーズで学ぶ セルフケア

## 「考える身体」から「感じる身体」へ

毎日忙しく頭がフル回転での生活で疲れていませんか？

「考える身体」から「感じる身体」への体験を通して

ストレスや身体の不調を抱えながら走り続ける毎日から離れて

「今」の自分をありのままに感じる体験を、どうぞ一緒に！

### <主な内容>

前半：身体の感覚を通じて「今・この瞬間」につながる  
自己調整のための地図：自律神経系のお話  
「考える身体」と「感じる身体」の違いを体感する  
身体の言語になじむ練習

後半：心・身体から全体性へ  
自分自身（身体の内側）と外側へつながるバランス  
「委ねる」という感覚を味わう  
個を超えて、他者・世界とつながりを感じる



<ファシリテーター>  
足立 万里 氏

保健師・身体心理セラピスト  
(トラウマセラピスト)  
ジョン・F. ケネディ大学カウンセリング心理学修士課程修了  
カウンセリングルーム  
「Healing in Connection」代表

☆ 毎回、理論と体験を取り入れながら  
なごやかな雰囲気ですんでいきます。

### 日程

前半	後半
1回目 5月27日(日)	5回目 9月30日(日)
2回目 6月24日(日)	6回目 10月21日(日)
3回目 7月29日(日)	7回目 11月18日(日)
4回目 8月26日(日)	8回目 12月16日(日)

時間：午後 1 時～午後 5 時(毎回)  
場所：九州支部研修室(2F)  
定員：20 名(先着順)  
研修費：6,000 円(税込)(各回)  
20,000円(税込)(4 回通し)  
40,000 円(税込)(8 回通し)

<単発でのご参加も可能ですが、可能な限り 8 回通しのご参加をお勧めします>

## お申込み・お問合せ

一般社団法人

日本産業カウンセラー協会 九州支部

〒812-0016 福岡市博多区博多駅南 1 丁目 2-15 事務機ビル 6F

Tel : 092-434-4433 Fax : 092-434-4434

E-mail : kyusyu@counselor.or.jp

- ◆裏面の応募用紙に必要事項を記入し、受講料を振込用紙のコピーを貼付の上、九州支部へFAXまたは郵便にてお申し込みください。
- ◆開講一週間前までに受講確定書をお送りします。
- ◆開講人数に達せず、中止となる場合は1週間前までにご連絡します。
- ◆キャンセルは3日前までをお願いします。