2026 年 11 月 3 日
音楽療法グッドコンタクトいちょう

【 講座のご案内 】

「人を支える人のためのセルフケア」～こころの仕組みを知り、自分を大切にする時間～

介護・音楽・地域福祉の現場で、人のこころに寄り添い続ける方に向けたオンライン講座です。ヒプノセラピーの現場で培われた視点から、日々頑張るご自身のこころとからだを整える「セルフケア」を捉えるための、実践的なオンライン講座です。

日時： 1 月 11 日（月）20:00～21:30　**形式：** オンライン（Zoom）　**費用：** 5,000 円

内容（アジェンダ）

０．はじめに
１．なぜセルフケアが必要なのか？
　　＊人を支える仕事とこころの負担、自分自身のサインに気づく
２．こころの仕組みを知る
　　＊意識と潜在意識、思考・感情・行動のつながり
３．ヒプノセラピーから考えるセルフケア
　　＊無意識のこころのクセと、自分を理解すること
４．自分のこころに目を向けるミニワーク
　　＊呼吸とイメージを使ったリラックス体験
５．日常に活かすセルフケア
　　＊自分に合った方法を見つけるために（書籍紹介と今後の学び）

講師：　pure accept 代表　荒井美智江 氏
　　米国催眠士協会(National Guild of Hypnotists)認定セラピスト ほか

お申し込み方法 ：

Zoom の URL や資料は、**公式 LINE** よりお送りします。
下記の公式 LINE に「**参加希望**」とひと言メッセージをお送りください。
ご興味のある方、ぜひお気軽にご参加ください。

← 公式 LINE
