

ピアカウンセリング 予防支援 (動作を用いたリラクゼーション等)

このプログラムでは、動作を用いたワークを行います。心身の緊張に“気づき・ゆるめる・動かす”という体験が、こころとからだのしなやかな活動の促進につながります。セルフケア・ストレス対処法の一つとして活用できる方法です。ご自身のこころとからだに向き合い、活かす、動作を用いたワークを体験をしてみませんか？ ワークは温かい雰囲気を土壤に、グループでの相互作用も期待できます。

1 対 象 公立学校教職員等

2 目 程 月1回土曜日、原則午前10時～12時に開催いたします。

第1回	4/21(土)	第5回	10/6(土)	第9回	2/9(土)
第2回	5/12(土)	第6回	11/17(土)	第10回	3/9(土)
第3回	6/16(土)	第7回	12/8(土)		
第4回	9/15(土)	第8回	1/19(土)		

3 会 場 御茶ノ水周辺施設（御茶ノ水駅より徒歩約5分）
※会場の詳細はお申込み後に郵送いたします。

4 講 師 臨床心理士・臨床動作士 ※複数のスタッフがお手伝いします。

5 お問合せ・ご予約

公益社団法人 東京都教職員互助会 東京都教職員総合健康センター

 **0120-211-540**

【受付時間】月～金8:30～18:00（携帯電話からも通話可能）

『ピアカウンセリング予防支援
(動作を用いたリラクゼーション等)』と
お申込みください。



6 備 考

- (1) 予約制、先着順となります（複数回の参加が可能です）。
- (2) ご参加いただく方には、事前に参加票を送付いたします。
- (3) 東京都教職員互助会ホームページもご参照ください。
<http://www.sanraku.or.jp/gojokai/>