



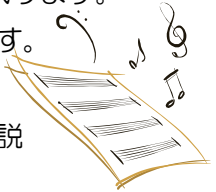
## セラピストのための

# 調整的音楽療法(RMT)体験グループ



調整的音楽療法（RMT：独 Regulative Musiktherapie）は、音楽の力を借りてありのままに自分自身や外界をとらえる訓練を重ねることで、心身へのとらわれや不自然な緊張から解放され、本来の能力を發揮して生き生きと生きられるようになることを目指す音楽療法です。東洋の禅や瞑想からヒントを得てドイツで生まれた方法で、近年わが国でも注目が高まっている“マインドフルネス”の技法のひとつとも言うことができます。神経症・心身症の症状の緩和、健常者のストレスマネジメントや集中力向上などの効果があります。またセラピストにとって、RMT を身につけることは、どんな援助技法を使う際にも必要な、セラピスト自身や被援助者の今・ここでの心身の状態への気づきを高めるというメリットもあります。毎回のセッションは 10～20 分間のクラシック音楽の聴取とその体験の分かち合いから成ります。全 20 セッションは段階を踏んでプログラムが組まれており、クローズド・グループで行います。

今回は、この療法を身につけて臨床で使いたいという専門家（心理士、音楽療法士など）や資格取得をめざして勉強中の皆さんのために、全プログラムを体験していただきながら随時解説を加えて、各自の臨床に活かしていただける形でグループを行います。



参加していただくにあたって、音楽についての知識や経験は特に必要ありません。

【担当】森平直子（臨床心理士・相模女子大学教授・NPO 法人沙羅の会カウンセリングハウス顧問）

【日時】2016年2月13日(土)より以下の土曜日（全20回） 10:00～11:00

2月：13・20・27 3月：12・19・26（5は無し） 4月：2・9・16・23（30は無し）

5月：7・21・28（14は無し） 6月：4・11・18・25 7月：2・9・16

\*日程は事情により変更になる場合もあります。

【会場】SPACE F3

JR横浜線・横浜市営地下鉄グリーンライン 中山駅から徒歩1分

【定員】7名（先着順）

【料金】50,000円（全20回） 振込み期限2月6日

\*銀行振込み。期限までに2月・3月分15,000円のみお振込みいただき、残金を4月末日までにお振込みいただく分納も可。お振込み後の返金はいたしませんのでご了承下さい。

\*1回ごとの現金払いの場合3,000円になります。

【申込方法】1月25日までに、タイトルを「セラピストのための調整的音楽療法申し込み」とし、

①氏名、②所属、③職種・資格等、④連絡先住所、⑤電話番号、⑥メールアドレス、⑦RMTをどのように活用したいと考えていらっしゃるか、の7点全てを明記の上、下記のメールアドレスまでEメールでお申し込み下さい。後日こちらから申し込み手続きの詳細について返信いたします。



### 【申し込み・お問い合わせ先】

NPO 法人 沙羅の会カウンセリングハウス（調整的音楽療法担当：森平直子）

〒227-0065 横浜市青葉区恩田町 996-103 TEL&FAX：045(982)7337

Eメール：saranomt@gmail.com

ホームページ：http://sara-ch.com/