

クラシック音楽を使った心理療法で心身を整えよう

- 調整的音楽療法体験ワークショップ -

音楽を聴きながら心身の調子を整える「調整的音楽療法」を体験してみましょう。ドイツ生まれの方法ですが、禅やヨガなどとも共通する「マインドフルネス」をめざす方法のひとつとも言うことができます。音楽療法に興味があって体験してみたい方、また、集中力を高めたい・ネガティブに考えがち・あがり症・ストレスで頭痛や腹痛が起きやすい、といった方にもお勧めです。参加にあたって音楽の知識は必要ありません。お気軽にご参加下さい。



調整的音楽療法について詳しく知りたい方は[こちら](#) ⇒

日時：2023年7月23日（日）14:30～16:30（受付開始14:15）

会場：アートフォーラムあざみ野 音楽室

講師：森平 直子先生（相模女子大学 教授）

参加するとこんなことが学べます！

- ・調整的音楽療法とはどのような原理にもとづいて作られたのか
- ・マインドフルネスとはどのような状態か
- ・調整的音楽療法を日常生活の中で活用する方法
- ・音楽の持つ効果



参加費：1人 1,000円

当日会場にてお支払いください

定員：40名（先着順）

申込方法：お申込フォームから必要事項を入力してお申し込み下さい

自動返信で内容確認のメールが届きますのでご確認ください

7/21(金)に最終のご案内をお送りする予定です

<https://forms.gle/AsHXxRrGsV51Z8Yd8>

問合せ：NPO 法人 カウンセリングオフィス SARA（担当：山口）

045-982-7830

co-office@sara-ch.com

横浜市緑区長津田町2325-1-201

<https://sara-ch.com/>

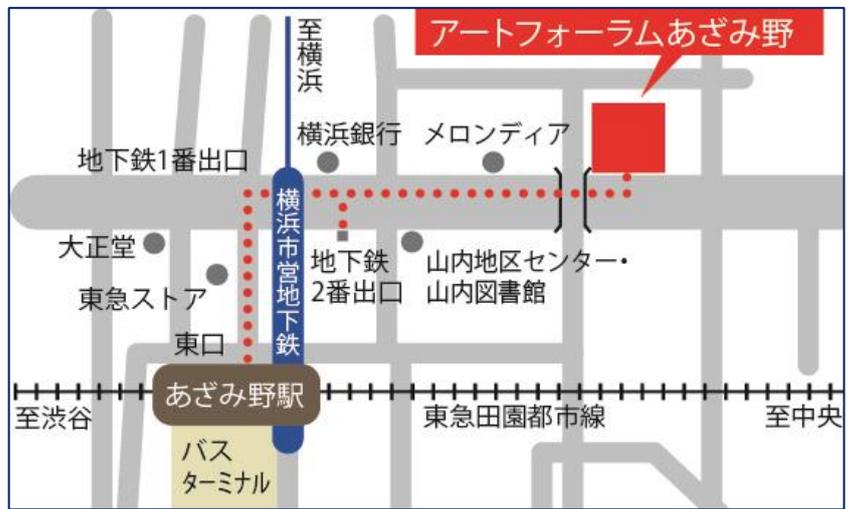


お申込フォーム

会場のご案内

アートフォーラムあざみ野
(男女共同参画センター)
音楽室

横浜市営地下鉄・東急田園都
市線 あざみ野駅 徒歩5分



SARAからのお願い

カウンセリングオフィス SARA の各会員、2022年以降によこはま夢ファンドを通じてご支援をいただいた方は参加費が無料です。市民講座の前に入会やふるさと納税を利用した支援を希望される方はご連絡ください。活動の趣旨にご賛同いただける方には、賛助会員への入会やご寄付などご支援くださいますようお願い申し上げます。



寄付ガイド

問い合わせ：カウンセリングオフィス SARA (担当：山口)

045-982-7830

co-office@sara-ch.com

横浜市緑区長津田町2325-1-201

<https://sara-ch.com/>

過去の市民講座のオンデマンド配信も行っています。関心がある方はこちらもぜひご覧ください。

2022年市民講座

「健やかな心を育む親子の関わり
-愛着の問題とは何か-」

講師：山口創先生（桜美林大学教授）

親子の関わりで気をつけるべきことや愛着から生じる問題の解決に大切なことを学べます。

2021年市民講座

「知っておいた方がいいトラウマの基礎知識
-その仕組みから見た治療法-」

講師：山本貢司先生(田園調布カレッジ オフィス所長)

トラウマがどのような仕組みでどのような影響を与えるのか、トラウマ治療の注意点が学べます

2022年市民講座

「カウンセリングって本当に良くなるの？-研究から見た治療効果とつらい感情が変わる仕組み-」

講師：岩壁茂 先生（立命館大学総合心理学部 教授）

カウンセリングの効果やカウンセリングを成功させるために必要なことが学べます

【視聴方法】

動画のサイトにアクセスし、「¥1,000ですべてをレンタル」をクリック。画面で名前、メールアドレス、パスワードを入力してVimeoに登録し、クレジットカード情報を入力して決済後(¥1,000)、動画のページへ進み再生する。購入から30日間の視聴が可能

