

# ストレスを軽く地域で生きる

## ～ストレスリダクション研修会～

ストレスリダクションは、ストレスを軽減するという意味です。講師の吉川先生の永年の臨床経験から生み出された技法です。先生はこの技法を心理の専門家だけでなく一般市民も使えるようになり、明るく、仲良く、安心して生活できる地域社会づくりに役立てたいと考えています。興味のある方は是非参加して下さい。

日 時 2023年5月28日（日）

午前9時30分～12時

場 所 お宝まんじゅう（吉川守宅）

郡上市白鳥町為真1922

講 師 愛知学院大学心理学部客員教授 吉川吉美先生

臨床心理士、催眠指導技能士、臨床動作法講師、ウエルライフ推進協会理事長

内 容 講義と実技

参加費 500円

定 員 18名

申 込 090-1564-0395（吉川守） 又は、[mamoruy2857@gmail.com](mailto:mamoruy2857@gmail.com) まで

\* 定員になり次第締め切ります。

主 催：白鳥ストレスリダクションを学ぶ会

共 催：あなたがおたからねネットワーク、ウエルライフ推進協会

# ストレスリダクションとは

## 笑顔あふれる毎日を

「ストレス(緊張)リダクション(削減、減少)法」

気分すっきり、頭もさえる！

身体の緊張を、自らほぐす！

日々のストレス



「心」「精神」を圧迫



身体の緊張(慢性化)



体調の異変、心の病の発症

という分析をもとに、身体の「緊張」を自らの力で「抜く」という手法が「心」の問題解決につながるのでは...と研究を進めました。

現代の社会生活において、ストレスそのものを消し去ることは不可能です。しかし、受けるストレスを軽減(Reduction)することは可能だと考えたのです。

その方法が「ストレスリダクション」技法

ウエルライフ推進協会の理事長である吉川は、社会貢献として、この技法を用い、多くの職場や、地域社会で、数多くの改善例の実績を積んできました。

「ストレスリダクション」では、固くなっている身体の部位をマッサージするわけではありません。

「緊張」を自らの力で「抜く」という心理学的な側面からアプローチしていきます。無意識の中の意識を引き出し、副交感神経を増幅させ、緊張をほぐしていきます。そのため、この技法を最大限に活かす為には、まだ、どうしても専門家の知識と指導が必要です。