

気付いていない緊張を自分の力で抜いてみませんか？

ストレスによる緊張をほぐす方法に『ストレスリダクション』という技法があります。私たちは気が付かないうちに、力が入ったり、構えてしまったりして、ココロや神経を圧迫しカラダの緊張が慢性化することもあります。自覚しないストレスもあると言われています。

そのような見えないストレスで固まったカラダを緩めるワークです。

緊張している自分、ストレスを感じている自分、疲れている自分を感じて

「緊張」を自分の力で「抜く」体験をしてみませんか？

カラダを緩め、ココロを温め、笑顔になって

明日からの思春期の子どもへの対応、子どもの居場所に関わっていきませんか？

皆様の参加をお待ちしています。

(公財) げんでんふれあい茨城財団支援事業

思春期の子どもと居場所

ー おとなにも少しのゆとりをー

- 1 ストレスリダクション演習(レクチャーを交えて)
- 2 振り返り・質疑応答

講師 海老名 悠希 氏

常磐大学助教 心理臨床センター兼任相談員
YKストレスケアオフィス 代表

コーディネーター 渡邊 彰一 氏

医療法人 南山会酒門診療所 臨床心理士

2026年 1 / 25 (日) 13:30~15:30

会場 健康プラザ 3階大会議室

〒310-0852 水戸市笠原町993-2

TEL 029-243-4171

地図QRコード



申込QRコード

募集 先着60名

学校関係者・保護者・学生・心理職・保健師
児童 思春期支援に関心のある方・医療従事者等

参加費 会員・学生 無料 / 非会員500円

(当日受付でお支払いください)

準備 飲み物・タオル

バスタオル・ヨガマット(お持ちの方はご持参ください)

動きやすい服装 五本指靴下 足袋下の着用推奨・ストッキング 裸足不可
アクセサリは着脱できるように

主催 特定非営利活動法人 いはらき思春期保健協会

協賛 公益財団法人 げんでんふれあい茨城財団

後援 茨城県 茨城県教育委員会 水戸市 水戸市教育委員会

茨城県精神保健協会 茨城県学校保健会



NPO法人 いはらき思春期保健協会

(連絡先) iharakisisyunki1009@gmail.com