

メンタルケア プログラム開講

(隔月 第2・4水曜日 15:15～)

※プログラムの日時や参加費用等は外来受付より
当センターのスタッフへお問い合わせください

◦ セルフモニタリング α — 日常の行動について視てみよう —

ある物事を避けたり考え過ぎてしまう自分に着目して
ストレス場面の対処法を検討します

(リラクゼーションの方法として、自律訓練法の応用も体験)

◦ セルフモニタリング β — 内に在る自分を観つめてみよう —

普段の考えや気持ちに目を向けて、自分が生きる上で
大切な見方について探索してみます

(プログラムではマインドフルネスを活用した呼吸法を実践)

宇都宮東病院

お申し込みの上、どなたでもご参加いただけます
(ご予約：月一金 9:00～16:30)

メンタルケアセンター ☎028-680-5033