

臨床心理士のための

# ボディワーク入門

2017年 7月 15日 (土) 11:00~16:00

臨床心理面接において、被面接者の身体の状態把握は面接時のアセスメントとして重要です。面接者自身がリラックスし呼吸を整えることにより、被面接者の呼吸も整いリラックスすることは、ミラーリングの見地からも実証されています。

本研修は、臨床に必要な身体に関する自己認知をより明確にするための実習を目的としています。

ミュージカル舞台俳優の経験を持つ臨床心理士を講師とし、ヨガによるボディワーク、マインドフルネス呼吸法、面接における身体性などの講義と実習を体験します。



場所 スタジオ モダンクラシズム

〒世田谷区大原1-25-4 エタニティ大原4階

参加費 3000円

対象 臨床心理士資格取得のための大学院を卒業された方、および在学中の方



## 持ち物

- ・ジャージやTシャツなど動きやすい服 (更衣室あり)
- ・お飲み物 (お茶や軽食等のご用意があります)
- ・筆記用具

※ヨガマット・ボルスター・ブランケット等スタジオでご用意いたします

## 現地までの行き方

京王線 代田橋駅 南出口より 徒歩6分

※詳しい行き方は代々木心理教育研究室HP参照

## プログラム

10:30 スタジオオープン / お着替え

11:00 ヨガ実習

12:30 自律神経とヨガ講義

13:00 日常で取り入れやすい  
ボディワーク



13:30 シェアリング

14:30 マインドフルネス  
体験・講義

16:20 振り返り・終わりの挨拶

【お問い合わせ・お申し込み】 代々木心理教育研究室HP (<https://y-pel.jimdo.com>) からご連絡下さい。

● 当ワークショップは、臨床心理士ポイント2P申請予定です。