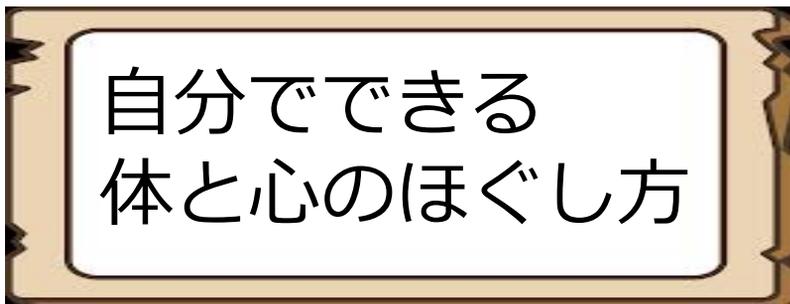


1日12時間のデスクワークで 体も心も凝っているあなたへ



あなたはいま1日何時間働いていますか？ 座ることが多い仕事ですか、立って体を使うことが多い仕事ですか？ いずれにしても、体にも心にも負担をかけてキツイ思いのなかで仕事をしていらっしゃるのではないのでしょうか。

本当は誰か楽にしてくれる人が欲しいですよ。この体と心のつらさは自分で作り出していることは認めたくないですよ。そして、自分で負担をかけている体の使い方に気づいてほぐし方を身につければ、心の凝りもほぐれ、案外簡単に楽になるものです。

体や心のほぐし方はいろいろあります。

今日は、1日12時間もデスクワークでがんばっている・・・そんなあなたのためのセミナーです。

肩と腰、また心も凝っていませんか？

今日は自分でできる体と心のほぐし方を実践します。

そして、せつかくの紅葉シーズンです。雨が降らなければ、心の疲れをほぐす公園散歩もします。雨のときは、室内でゆったりとした時間を過ごすためのワークを行います。

身軽な服装で、お気軽にご参加ください。お待ちしております。



日時：2013年11月24日(日)13:30～15:30

※受付は13:10からになります。

会場：カルレクラブ船橋（船橋カウンセリングルーム）

（千葉県船橋市西船4-19-2 第12花園ビル802）

（東京メトロ東西線・JR総武線・武蔵野線 西船橋駅下車徒歩約5分）

講師：宮腰育幸（みやこしやすゆき）

（そるぶーる代表 仕事と心をつなぐカウンセラー）

参加費：2000円

※参加費は当日直接ご持参ください。

定員：6名様限定

※先着順です。定員に達し次第締め切らせていただきます。

その他：身軽な服装でお越しください。

お問い合わせ・お申込み

miyakoshi@solvour.jp

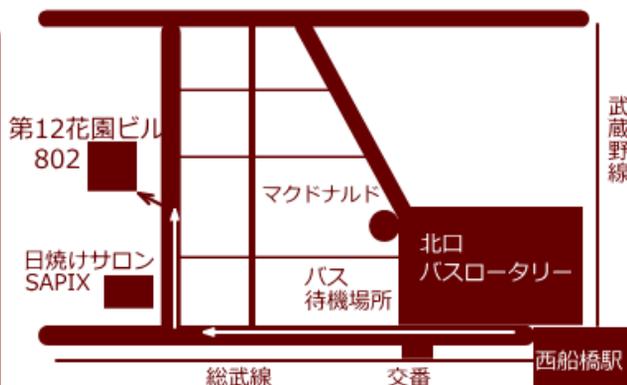
<http://solvour.jp/>

PHS:070-6450-3626 solvour@wcm.ne.jp

※極カメールでお申し込みください。

お電話の場合出られないことが多いので留守番電話をご活用ください。

※当日の遅刻・欠席の連絡はお電話でお願いいたします。



- ①JR（改札は1か所）・東京メトロの改札を出て 右・北口方面へ行き、エスカレーターを下ります。
- ②エスカレーターを下ったら左に曲がり、線路沿いに沿って歩きます。
- ③日焼けサロン・SAPIXのビルを右に曲がります。
- ④第11花園ビルの隣が第12花園ビルです。エレベーターで8階まで来て正面の802号室です。

自分で凝りのほぐし方を身につければ楽になるのは簡単・・・

STEP1	あなたの肩凝り偏差値はいくつですか？	日本人の約8割が肩凝りを感じている、とのこと。そう考えると日本は超肩凝り大国です。さて、あなたは肩をどのようにして負担をかけているか、ご存じですか？ まず、このメカニズムを明らかにすることから始めます。そして、自分でも簡単にできる肩や首の緊張をほぐすワークに入ります。残念ながら、肩凝りの特効薬はありません。それでも、ふと気づいたときに、こんなワークをやるだけでも、ずいぶん楽になるでしょう。
STEP2	腰への負担度 -30は目指せます！	日本人の40～60代の4割は腰痛を感じるそうです。日本が超肩凝り大国だとしたら、腰痛大国ともいえそうです。普段、パソコンを前に仕事をして、腰に負担をかけるような仕事をしていませんか？どんなイスに座っていますか？体のどこを使ってイスに座っていますか？そんな素朴な疑問点を解明しながら、骨盤を動かしましょう。骨盤を動かすことで腰の緊張がゆるむだけでなく、体全体でパワーを感じることができるでしょう。
STEP3	秋の公園散歩 落葉1枚で心も充満	せっかく秋の紅葉シーズンです。一緒に近くの公園で散歩をしましょう。散歩なんかしてどうするの？と思う方もいらっしゃるでしょう。散歩のときに、外の世界にちょっと目を向けるだけでも気持ちがほぐれます。葉っぱの色をご覧ください。紅、といってもいろいろな種類の色があります。ふと意識を向けるだけで頭のなかで騒いでいる合唱団が静まり、心が落ち着くことを実感していただきます。雨天時は室内で、呼吸法を中心に心が穏やかになる方法を実践します。

講師プロフィール：宮腰育幸（みやこしやすゆき）

1968年 東京生まれの東京育ち。
2012年そるぶーる開業 「仕事と心をつなぐカウンセラー」として、
セミナー・研修講師やカウンセラーとして活躍中。
得意分野は話を聞いたり、アドバイスでは解決できない仕事上の課題、
とくに人間関係や自信についての悩みや、職業能力の課題を心の面からアプローチして
解決の支援をすること。また、世界最先端の人間理解法である「人格適応論」についても
実践と考察を深めている。
CDA（厚生労働省指定キャリア・コンサルタント能力開発評価試験合格）
一般社団法人 メンタルヘルス協会 心理カウンセラー



大学では歴史を学び、卒業とともに大学院に進学すると同時に予備校で世界史を教え始める。研究者には向かず
ストレスで体調を崩し、1年留年して何とか卒業。人と関わる仕事、教える仕事が楽しいと思い、そのまま予備校
講師を続けたが結局クビ、その後教職についたがこちらも1年でクビ。人間不信のどん底まで落ちる。幸い私立中
学高校の非常勤講師と別の予備校で講師の就き、充実した6年を過ごす。ここで学んだことは、人は信じる存在で
あることと、その素晴らしい可能性と能力は点数で評価することはできない、ということ。

今度は別の私立中学で道徳のかわりにEQ(こころの知能指数)の授業を4年担当し、心の問題に正面から向き合う。
それでも成績で人を評価することに納得せず、思い切って教員を辞し、民間企業へ就職。8年に渡り、日本最大の
若年者の就業支援施設で就職支援業務に携わる。30後半にしてようやく、自分が納得する仕事に出会う。この間に
担当したカウンセリングは7000件以上、セミナーは100件以上。就業体験事業のコーディネーターとしても活躍。
「仕事=生きること」、そして働くことと心の問題の結び付きを痛感するなか、ゲシュタルト療法と再決断療法に
出会う。同時に、フェルデンクライス・メソッドやアレクサンダーテクニークにも出会い、「体と心の探求」も始
める。

再決断療法のカウンセリングは課題解決に即効性があるだけではなく、自分の生き方を「決め直す=人生を決め
直す(再決断)」することができる。人は年齢に関係なく、いつからでも人生を生き直すことができることを多く
の人に実感してもらい、一人一人の気持ちが生き活きと社会と関わりをもつことで、豊かな日本や世界を創造でき
ると確信している。

【お問合わせ】

miyakoshi@solvour.jp 070-6450-3626 <http://solvour.jp/>

■カウンセリング 1回90分 初回12,000円 2回目以降10,000円

※本セミナーにご参加いただいた方には特典として、**初回面談料を10,000円と特別料金でお受けします。**

会場：東京都文京区・港区・府中市、千葉県船橋市、神奈川県川崎市