

児童思春期精神保健講座(第二講座)へのお誘い

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『ストレッサークション』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

-おとなにも少しのゆとりを-

1 ストレッサークション演習(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

〒310-0852 水戸市笠原町993-2

TEL 029-243-4171

地図QRコード

会場 健康プラザ 3階大会議室



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
アクセサリー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