

ALL FOR MENTAL HEALTH

第2回 こころの保健室 in 浜田

一緒に

リフレッシュ
しませんか？

日時：令和4年11月12日(土)

午前10時～12時 / 午後2時～4時

場所：浜田市 中央図書館 2階 多目的ホール

★ 入場無料 お申し込み不要 子どもさんとご一緒に参加できます ★

ちょこっと話そうカフェ

人は何でもない話、ちょっとした会話をするだけで気持ちがほぐれたり、弱った心がちょっと回復することがあります。明るい雰囲気できれいに立ち寄れるスペースです。ちょこっとカフェでリラックスしませんか。



自分だけでなくこんなこと
“あるある”に納得できました
(参加者の感想)

メンタルチェック

知らず知らずにストレスが溜まっていることありませんか？島根県が発行しているメンタルチェックシートによるストレスチェックを行い、結果について、メンタルヘルスの専門スタッフと普段の生活についてふりかえります。



ストレスチェックは職場で
紹介して、定期的に行ってみたい
(参加者の感想)

リラックス体操

その日の天候、参加される方の年齢などに応じて、軽やかなテンポで、笑いながらできる体操をおこないます。そこからスローテンポでクールダウンし、静かなイメージよりも楽しいイメージで行います。



体を動かしてリラックスできました
子供も大人も楽しめました
(参加者の感想)

マインドフルネス

今この瞬間の体験に意図的に意識を向けていきます。慌ただしく過ぎていく毎日の中で、ふと立ち止まり、自分自身を大切にする時間を過ごしてみませんか。



ゆったりとした時間が
過ごせました
(参加者の感想)

お問い合わせ：社会医療法人清和会 西川病院 TEL. 0855-22-2390 (代表)

主催： 清和会

ALL FOR MENTAL HEALTH

