



## 調整的音楽療法(RMT)体験グループ 2017



調整的音楽療法（RMT：独 Regulative Musiktherapie）は、音楽の力を借りてありのままに自分自身や外界をとらえる訓練を重ねることで、心身へのとらわれや不自然な緊張から解放され、本来の能力を發揮して生き生きと生きられるようになることを目指す、音楽を使った心理療法です。東洋の禅や瞑想からヒントを得てドイツで生まれた方法で、近年わが国でも注目が高まっている“マインドフルネス”に基づく技法のひとつです。神経症・心身症の症状の緩和、健常者のストレスマネジメントや集中力向上などの目的で幅広く使われています。毎回のセッションは10～20分間のクラシック音楽の聴取とその体験の分かち合いから成ります。全20セッションは段階を踏んでプログラムが組まれており、固定メンバーのグループで行います。参加していただくにあたって、音楽についての知識や経験は必要ありません。

次のような方にもお勧めします。

- 仕事や勉強の能率を高めたい。
- 寝つきが悪い。
- 人前であがりやすい。
- 気持ちの切り換えが苦手。
- ネガティブに考えがち。
- 人間関係で気疲れが多い。
- 頭痛や肩こりが多い。
- いつも不安や焦りがある。
- イライラしやすい。



【日時】2017年10月1日～2018年3月の日曜日（全20回） 18:00～19:15

\*実施日程の詳細はお申し込みいただいた方に後日ご連絡します。

【会場】ギャラリー&スペース弥平（東急東横線・JR横浜線 菊名駅から徒歩5分）

【定員】7名（先着順）

【担当】森平直子（臨床心理士・相模女子大学教授・NPO カウンセリングオフィス SARA 顧問）

【料金】50,000円（全20回）

\*銀行振込み。2回に分けてお振込みいただく分納も可能ですのでご相談下さい。お振込み後の返金はいたしませんのでご了承下さい。

\*1回ごとの現金払いの場合3,000円になります。

【申込方法】9月20日までに、タイトルを「調整的音楽療法申し込み」とし、①氏名、②ご所属またはご職業、③連絡先住所、④電話番号、⑤メールアドレス、⑥RMTグループへの参加を希望される理由、を明記の上、下記のアドレスまでEメールでお申し込み下さい。定員になり次第締め切りしますので、受講の可否をEメールでお伝えします。



### 【申し込み・お問い合わせ先】

NPO法人 カウンセリングオフィス SARA（調整的音楽療法担当：森平直子）

〒226-0026 横浜市緑区長津田町 2325-1 TEL&FAX：045(982)7830

Eメール：saranomt@gmail.com

ホームページ：http://sara-ch.com/