

音楽を使ってこころとからだを調える 調整的音楽療法グループ 参加者募集

調整的音楽療法（RMT）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、本来の能力を発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。

- ・イライラしやすい。
- ・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。
- ・心配事が頭から離れない
- ・いつも不安や焦りがある。
- ・頭痛や肩こりが多い。
- ・調整的音楽療法を学びたい心理療法や音楽療法の専門家

【日時】2020年3月29日～2020年8月の日曜日（全20回） 18:00～19:15

【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（NPO法人カウンセリングオフィス SARA 臨床心理士・公認心理師）

【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。お申し込み受け付け後に振込先をお知らせします。

但し、新型コロナウイルスが終息するまでは、風邪様の症状のある方にはご参加いただけませんので、その場合は当日のご連絡でも1回分相当額（2,500円）を返金します。

*1回ごとの現金払いの場合3,000円になります。

*カウンセリングオフィス SARA でカウンセリングを受けている方は20回で40,000円の割引料金（2回の分納可）になります。担当カウンセラーにご相談下さい。

【申込方法】3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・ご職業、③ご住所、④携帯電話番号、⑤メールアドレス、⑥参加を希望される理由、を下記のアドレスまでEメールでお申し込み下さい。なお、精神科等に通院中の方は必ず主治医にご相談の上でお申し込み下さい。定員になり次第締め切りますので、受講の可否をEメールでお伝えします。

【お申し込み・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/

