

にしなんれん 令和8年度難病講演会

日時 令和8年9月27日(日) 13:00~16:00

会場 西宮市市民・大学共創プラザ ホール

西宮市北口町 1-2 ACTA 西宮東館 6 階

「心地よい眠りつくためのセルフケア」 ～ たのしく わかりやすい メンタルトレーニング ～

快適な睡眠・こころの(セルフ)ケアにもつながります。また、リラックスしてストレスに対処する方法を学ぶことも健康的なライフスタイルの一つです。自律訓練法＝リラクゼーションと自分自身に提案するアイデア(自己暗示)を含む一連の精神的なエクササイズを通じて、身体がリラックスした状態を心で体験しましょう

下口メンタルフィットネス

メンタルトレーナー 下口 泰正先生

♪♪ミニコンサート

アンサンブルクロス ピアニスト 金子浩三さん

声楽家(ソプラノ) 金子利香さん

講演を聞いた後の、心の安らぎの時間・・・クラシックからポピュラーまで幅広いジャンルの音楽で活動をされています。さわやかな歌と音楽のひとときは、素晴らしい時空間になることでしょう。

一下口先生からのメッセージ

ストレスの感じ方の違いは、人それぞれです。だからこそ、ご自身のストレスに負けない「強い心」を育ててほしいと願っています。メンタルフィットネスはまさに、「自分で心を癒やし、鍛える」をモットーとして楽に、そして強くなのしく生きる方法です。

「自律訓練法」は、多くの心療内科や医療機関において、対処法として用いられています。

①心を安定させ、やる気を起こさせる方法

②日々蓄積されるストレスをすばやく取り去り、明日への活力を養う方法

としては、大変効果があります。ところが日常生活において、即、実践でき、役立つ「自律訓練法」の技法を教えているところは、ほとんどありません。下口メンタルフィットネスでは、「自律訓練法」を元に、独自にわかりやすく！ 簡単に！ 約5分で！ 身体と心をリラックスさせるために！ プログラムしたトレーニングを「メンタルフィットネス」として広めています。

♪下口泰正先生ご紹介

(奈良県奈良市出身。高野山大学文学部密教学科卒業。)小学生の頃よりメンタルフィットネスやメンタルトレーニングの指導を受け、心の健康法や自律訓練法を実生活中で実践・修得する。個別学習塾の副塾長・講師として、集中力向上を目的としたメンタルトレーニング指導で成果を上げる。現在は職場や教育現場での経験を活かし、ストレスマネジメントやメンタルヘルス、心のセルフケア、活力向上をテーマとした研修・講演を全国で展開している。

♪金子浩三(ピアノ)様ご紹介

大阪音楽大学卒業。大阪や東京をはじめ、チェコ、フランス、中国、アメリカ、イタリア、ルーマニアなど、国内外にてリサイタルやオーケストラとの協演を多数行う。また、阪神淡路大震災や広島被爆ピアノ、先の大戦など常に社会問題に取り組んでおり、テレビや新聞メディアにも多く取り上げられている。

♪金子利香(ソプラノ)様ご紹介

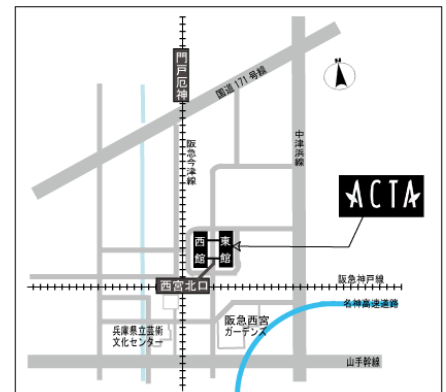
大阪音楽大学卒業。兵庫新人フェスティバルに出演。1992年渡欧、イタリアのミラノにおいてミラノスカラ座の名歌手ジーナ・チーニャに師事。第12回アゼリア新人オーディション合格。

主 催： 西宮市

主 管： 西宮市難病団体連絡協議会（西宮市委託事業）

後 援： 西宮市医師会、西宮市薬剤師会
西宮市社会福祉協議会

- ・当日朝 9 時の時点で西宮市に警報が発令されている時は中止します
- ・感染症対策のために、マスクや手指消毒をお願いすることがあります。
- ・参加ご希望の方はお電話で、または、下記に記入の上 FAX ・ e-mail でお申し込みください。



会場は阪急電車西宮北口駅、北出口直結の ACTA 東館 6 階にあります。

ACTA 西宮 東館・西館地下(約 600 台収容)
30 分ごとに 150 円 市民・大学共創プラザの来館者は
最初の 30 分無料(駐車券を窓口へ提示)

★お問い合わせ・参加申込は・・・ 西宮市難病団体連絡協議会

事務局：〒663-8215

西宮市今津水波町 1-7 ドミトリー高木 1 階 兵庫県腎友会阪神ブロック内

TEL: 090-6373-3184 FAX: 0798-51-8811

e-mail: ref@nishinanren.org

お名前		所属団体	
ご住所	〒		
電話番号			
参加人数	名 一緒に来られる方があればご記入ください		