

令和3年10月17日

会員各位

公益社団法人日本精神保健福祉士協会鹿児島県支部  
一般社団法人鹿児島県精神保健福祉士協会  
支部長・代表理事 大津 敬

### 令和3年度第3回研修会について

会員の皆様におかれましては、益々ご清栄のこととお喜び申し上げます。

さて、令和3年度第3回研修会は、経験年数5年未満の方々の「相互交流」と「癒し」を目的として開催いたします。研修アンケートにリクエストが多かった内容です。

日々の業務で忙しさに追われていると、立ち止まって考える余裕がなかったり、自分のメンタルヘルスを後回しにして、気づけば疲れ切っているということもあるのでは？

この機会に、気軽なおしゃべりを通して、自分の気持ちを吐き出したり、仲間の言葉に耳を傾けて、あらたな気づきや明日からのエネルギーに繋がる時間をつくってみませんか？

なお、今回は研修会後にヨガの体験コーナーを準備しています。ヨガインストラクターを講師にお招きしての45分程度のレッスン体験です。ぜひ心地いい癒しの時間をお過ごしください。

会場参加大歓迎ですが、オンラインでの参加も可能ですので、自宅で気軽に参加したい方も、遠方の方も、ぜひぜひたくさんのご参加をお待ちしています。

記

1. 日 時 令和3年11月13日(土) 14:00~16:00 (受付13:40~)
2. 場 所 はーとぱーく多目的ルームおよびZOOMを活用したハイブリッド方式
3. 講 師 ヨガスタジオ ソラヨガ代表・講師 中川路 園望 氏
4. テーマ 「その語りと癒しでストレスを断ち切れっ！」  
～大丈夫、大丈夫。仲間がここにいるよ～

中川路 園望 氏 (RYT500 修了、VAIKUNTA YOGA 指導者養成コース修了など)

ヨガは永く続ければ続けるほど、心身のバランスが整い、ストレスにも強くなり、自律神経が整うことで免疫力もアップします。身体が固い、運動が苦手、ヨガは初めてなどなど、ヨガとは無縁とされている方でも大丈夫です。身体と心のコミュニケーション・呼吸との連動・ライフワークとしてヨガを体験してみませんか？

### 5. 内 容

14:00~14:05	挨拶
14:05~14:10	導入
14:10~14:55	ブレイクアウトセッション (グループワーク)
14:55~15:00	休憩・準備
15:00~15:45	ヨガでリラックス体験
15:45~16:00	まとめ

### 6. 対 象 経験年数5年未満の方

7. 定 員 会場 (はーとぱーく多目的ルーム) 20名  
ZOOMによるオンライン 30名

(※定員を超過した場合、当協会会員を優先させていただきます。)

8. ご準備いただくもの ①動きやすい服装 (ジャージ・スポーツウェアなど伸縮素材推奨)  
②ヨガマット (大判のバスタオルでも結構です)

## 9. 申 込

- ・申し込みは、11月5日(金)までに、以下メールアドレスに必要事項(①氏名、②所属 ③会員/非会員 ④会場来訪/オンライン ⑤当日の連絡先)をお送りください。
- ・オンライン参加の方へは申込時のメールアドレスに、ZoomのURLや当日資料等をお送りいたします。

申込先メール：[kenshu-psw@kagoshimapsw.or.jp](mailto:kenshu-psw@kagoshimapsw.or.jp)

\*申込→



## 10. 研修参加費

- ・会員 無料 非会員 1,000円

※非会員の方は、申込締切後に、受講決定と参加費振込先をお知らせいたします。

第2回研修会(9月25日開催分)の動画を会員専用ページにて公開中です。

(掲載期限:11月15日まで)

よろしければご視聴ください!

事務局

〒890-0082 鹿児島市紫原4丁目4番2 (常清 main office 内)

[TEL:099-296-1655](tel:099-296-1655) (直通 [TEL:070-1371-6837](tel:070-1371-6837))

FAX:099-210-5877 Email: [kagopsw.jimu1@gmail.com](mailto:kagopsw.jimu1@gmail.com)

担当: 荒堀 瑞佳(勤務先: 鹿児島市精神保健福祉交流センター 勤務先 [TEL:099-214-3352](tel:099-214-3352))

鹿島 育美(勤務先: 常清 main office)



一般社団法人 鹿児島県  
精神保健福祉士協会  
Association of Psychiatric Social Workers