

【個人】

- ・基本コース (のべ 12 時間)
- ・専修コース (のべ 24 時間)
- ・個人ストレス相談 (1 回 90 分)
- ・リラクゼーションレッスン (1 回 60 分)

【企業など】 (1 グループ 10 名程度)

- ・体験コース (3 時間)
- ・基本コース I (5 時間)
- ・基本コース II (期間 3 か月内に 3 日間)

※1 日目 (5 時間) + 2・3 日目 (3 時間)

= 合計 (11 時間)

■ ご希望により個別プログラムを作成して
対応いたします。

■ 「ひと」を中心にした「企業総合診断」も
行います。

関西アウェアネス研究会

Kansai Awareness Workshop

ごあんない

関西アウェアネス研究会は、ストレスマネジメント & リラクゼーションの研究と普及を目的とし、志を同じくする研究+実践者の集まりです。

研究活動として、定期的な研究会の開催、研修などのプログラムの開発、会報の発行などを行い、普及活動としては、個人および企業・学校など諸団体を対象とした研修・講演を行います。

会員構成

会員はそれぞれの専門分野での豊富な経験を有し、特に「ひと」についての実践的な問題解決に携わった経験を持っています。

(会員の保有する資格)

産業カウンセラー
メンタルヘルスマネジメント検定 (商工会議所)
キャリアコンサルタント
心理カウンセラー
心理相談員 (中災防)
米国 NLP プラクティショナー
ストレスマネジメント士
音楽ヒーリングアドバイザー
アスリートフードマイスター

(会員数)

15 名 (2017 年 4 月現在)

お問い合わせ

関西アウェアネス研究会

〒604-8402 京都市中京区七本松通旧二条上る

TEL : 090-7435-3167 (担当 : 加藤)

E-mail : kansai.awareness@gmail.com

HP : <http://kansai-awareness.jimdo.com>

Stress Management & Relaxation

SINCE 1984

Self Awareness Method

基礎心力強化 プログラム

ごあんない

ストレスマネジメント&リラクゼーションで
ひと・組織・社会の健康づくりに貢献する

関西アウェアネス研究会

Kansai Awareness Workshop

基礎心力強化プログラムのご紹介

複雑化した社会の中、過重なストレスによって、多くの人々・組織・社会が悩みや苦しみを抱えています。これらの負担が、未来への可能性の扉を閉ざしてしまうことも少なくありません。

こうした悩み・ニーズに応え、関西アウェアネス研究会は、長年の研究・実践で定評のある、**ストレスマネジメント**（※1）および、**リラクゼーション**（※2）の理論・手法に基づき、独自に「基礎心力強化プログラム」を開発いたしました。

多くのみなさまに「基礎心力強化プログラム」を体験していただき、ストレスとうまく付き合って生きる活力とし、新たな自分、新たな時代の可能性に向けて、自らの能力を拓き、イノベーション（変革）へと歩み出していただければと願っています。

【※1】 **ストレスマネジメント**とは？

ストレスを大きくしないための工夫や、ストレスによって生じている緊張状態、ストレス反応の緩和など、ストレス生成のあらゆるプロセスに包括的に働きかけることにより、ストレス耐性を高め、ストレスを活用する能力が養われ、生活の質（QOL）の向上が図れます。

【※2】 **リラクゼーション**とは？

ハーバード大学心身医学研究所のH・ベンソン教授が、古今東西の知恵と最新の科学的知見を集大成した、呼吸と筋肉の弛緩・瞑想を3要素とするリラクセス法です。心身関連の働きにより生得の機能の賦活（目覚め）が期待できます。

（ベンソン・メソッドと言われています。）

個人

- ・ストレスのセルフマネジメント能力の発現
- ・心身の諸疾病の予防と再発防止、症状の緩和
- ・身体、精神の社会面における
最高のパフォーマンスの発揮

期待できる効果

個人、家族、グループから
学校（学生・教師）、企業など組織まで

企業など

- ・社内の停滞感の払拭
- ・EAPによるES（従業員満足）の実現
- ・生産性の向上、トラブルの減少
- ・事業計画や企業革新、新規事業の促進

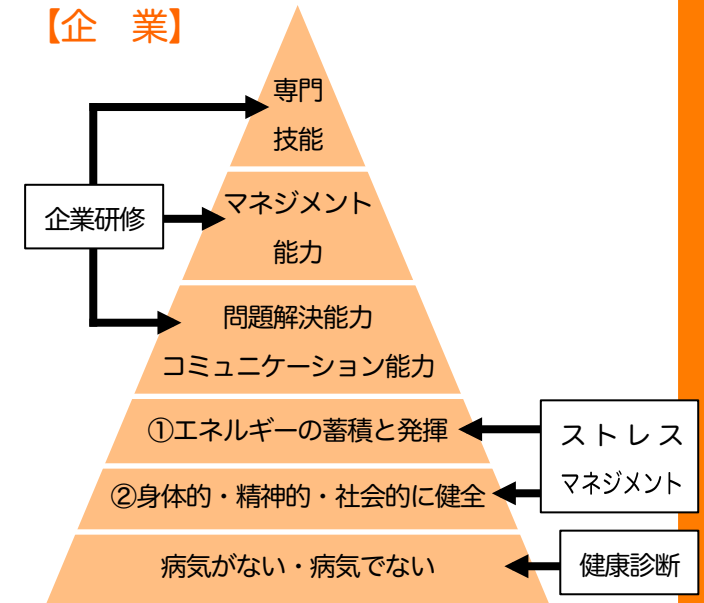
ストレスマネジメントのイメージ

【個人】

1. ストレスの理解
2. 自己ストレス診断による気づき
3. タイムマネジメント
4. サポート&ヘルプ
5. コミュニケーション
6. チャレンジング
7. キャリアプラン
8. ライフプラン
9. 認知的ストレス対処
10. リラクゼーション

ストレスマネジメント
チェック&バランス
エネルギーの蓄積

【企業】



現在、多くの企業の中に潜む社員の問題の原因の多くは①と②の二つの層の中に存在する。ストレスマネジメントは、この層を充実させていくものであり、その結果、上の層の諸能力の育成と持続、向上が可能となる。