

「香り・アロマ」は「こころ」へ影響することは知られており、人々の悩みやストレスを救ってきました。



このことから「アロマセラピー」は心理療法的に有用であるとされていますが、実は、臨床心理学としてのしっかりとした研究はあまりなされていないようです。

松尾祥子氏は、アロマセラピストから臨床心理士へとしっかりと学びをされて、『香りで気分を切り替える技術』（翔泳社）を書かれていますので、この領域ではお勧めの内容です。

<講座の概要>

- 第1回：「香りマインドフルネス、そして香りマインドフルネス瞑想」
- 第2回：「気分をととのえることの効果と意義」
- 第3回：「香りマインドフルネスによる心理療法的アプローチ」
- 第4回：「香りマインドフルネスを実践に活かす」

◎申し込み方法

「心理と香り」講座申込として、下記の項目をメールまたはファックスでお送りいただき、お振込み下さい。

- ① 講座名(昼講座か夜講座かを明記)②日程③氏名(ふりがな)④住所⑤連絡先(当日つながる電話番号)⑥メールアドレス

*「zoom 受講」か「録画配信受講」かをご希望の方をお選び下さい(お申し込み後に交換も可能です)。

★zoom オンライン・録画配信講座★

- 受講料：4回 22,000円
- 講師：松尾祥子氏(SAFARI 代表)。公認心理師、臨床心理士、アロマセラピスト。CSPP/カリフォルニア臨床心理大学院臨床心理学修士修了。公益社団法人日本アロマ環境協会認定アロマセラピスト・アロマセラピーインストラクター。著書『香りで気分を切り替える技術』(翔泳社)。
- 日程：(すべて水曜日)
・昼講座 1/20、2/17、3/17、4/21 19:15~21:00

- 第1回「香りマインドフルネス、そして香りマインドフルネス瞑想」
普段香りに接しているという方も「香りを身体で感じる」ことに慣れていない方は多くありません。香りを感知することは上達する技術です。「香りを身体で感じる」意識と呼吸の使い方を体験します。また香りマインドフルネス瞑想の併用による相乗効果について扱います。
- 第2回「気分をととのえることの効果と意義」
香りは気分にはたらきます。では自身の気分を意識をはらい、心をととのえることは、実生活にどのような効果をもたらすでしょうか。気分をととのえ、心をととのえる習慣がもたらす効果や利点について、臨床事例や心理学から扱い、「気分とのつき合い方」を深めます。
- 第3回「香りマインドフルネスによる心理療法的アプローチ」
身体との対話は自己変容や自発的治癒に重要な能力です。「香りマインドフルネス」は身体との対話を促し、また香りのメッセージ性は各種心理療法に活かされます。今回はヒプノセラピー、イメージセラピー、アートセラピーとの併用事例について扱います。
- 第4回「香りマインドフルネスを実践に活かす」
香りを使った心理療法の使用の採択や、適応可否はどのように判断されるのでしょうか。心療内科での症例や自発的治癒力が発現された事例をもとに、香りを使った心理臨床の実際を扱います。最後に、ナビゲーターの降矢医師とともに講座全体について質問を受け、感想や課題を共有します。

■ 主催・お問い合わせ： (有)ホリスティックヘルス情報室

Eメール: hic@a7.rimnet.ne.jp FAX: 03-5572-8219

URL: <http://holistichealthinfo.web.fc2.com/index.html>

◎ お振込先

三菱UFJ銀行虎ノ門中央支店 普通5832950 (有)ホリスティックヘルス情報室

