

調整的音楽療法 2026冬

ビギナーズグループ参加者募集

クラシック音楽を聴きながらこころとからだの状態を調えるドイツ生まれの療法で、東洋の禅や瞑想からヒントを得て生まれた「マインドフルネス」の技法です。人前での緊張が強い方、不安を感じやすい方、ネガティブなことを繰り返し考えてしまう方、ストレスで体調を崩しやすい方などにもお勧めです。

今回は、この療法を初めて体験する方向けの入門コースです。小グループで継続して行います。グループ活動が苦手な方や、クラシック音楽に馴染みがない方もお気軽にご参加下さい。

実施日 2026年 1/7～3/25（2/25を除く 毎週水曜日 全10回）

- ・段階を追って身につくようにプログラムが組まれています。
- ・開始後に参加をとりやめることも可能です。

実施時間 12時30分～13時20分

実施場所 大岡山キャンパス 蔵前会館3階 305

対象 本学学生・教職員 **使用言語** 日本語

担当 森平直子（保健管理センター カウンセラー）

定員 12名（先着順、定員になり次第締め切ります）

申込み こちらのフォームから

<https://forms.gle/TWRK6fM7b2QgakUW6>

