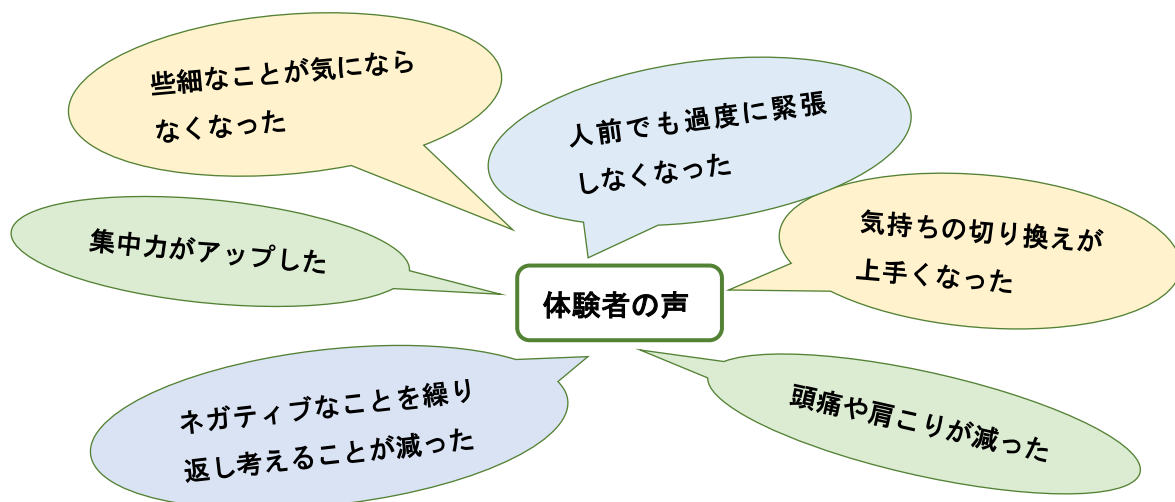


音楽を使ったマインドフルネス ～調整的音楽療法～

調整的音楽療法（Regulative Musiktherapie：RMT）は、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す。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」の技法のひとつです。「音楽」を聴きながら、自分自身の「からだ」からのメッセージや「こころ」の声に耳を傾け、起こっていることをありのままに受けとめる練習をしていきます。音楽の助けを借りることによって色々な気づきを得ることができ、日常生活への応用もしやすい方法です。

- ◆週1回約50分のセッションを固定メンバーの小グループで行います。
- ◆毎回10分前後のクラシック音楽聴取とその体験の分かち合いを行います。
- ◆段階を踏んで身につくように組み立てられたプログラムです。
- ◆参加にあたって、音楽についての特別な知識・経験・技能等は必要ありません。



参加者募集は slack や下記のホームページ、ポスター等で行います。

保健管理センターHP

「カウンセリング・メンタルヘルス相談」

<https://www.titech.ac.jp/student-support/students/counseling/counseling>



お問合せは、大岡山保健管理センター カウンセリング窓口まで。

Email: info_counseling@shc.isct.ac.jp

担当カウンセラー 森平直子