

橋本先生、小林先生と一緒に考えよう

こころの健康セミナー

こころの安定は、体内環境を改善する特効薬になる。
そんなことを聞いたことはありますか？

「逆もまた真なり」つまり、体内環境の改善はこころの安定を計ります。こころとからだは深い関係を指し、これを「心身相関」といいます。辛く思い出したくない感情をずっと抱え続けることは、とてもストレスの高いことで、その負担が心身の不調や疾患を招く一因になっていることがあります。自分では全く関係がないこと、という認識であってさえも、身体の不調を招くことがあります。

哀しみや辛さを言葉に代えて吐き出すこと、そして共感できる感性を育むことは、危機を乗り越える力になります。

睡眠は十分にとれているか、食を楽しめているかなど心の状態にちょっと耳を傾け、心に溜まったストレスや心の垢の処理法を考えてみませんか。

参加は、どなたでも可能です
ご家族、友人、同僚の方と一緒に
いかがですか

第1、第3水曜日15時～
参加費 1,000円

TEL : 03-5778-3600



東京都渋谷区渋谷1-9-5高橋ビル3階

MEDICAL SWITCH
メディカル スイッチ in CLINIC