

2025年度尚絅学院大学 生涯学習講座「尚絅オープンユニバーシティ」

「なんだか気分がすっきりしない」
「人に会いたくない」
「イライラする」「何もしたくない」
そんなところの不調を感じることはありませんか？

実は、その背景には**からだの姿勢**や**緊張**が
関係しているかもしれません。

心理学講座

～こころとからだのつながりを発見！～

講師

三好 敏之

(尚絅学院大学 心理部門 教授)

受講料

4,800 円

日時

【全3回】



7月17日(木)・7月24日(木)・7月31日(木)
10:30～12:00

場所



尚絅学院大学 多目的ホール (名取市ゆりが丘4-10-1)

お申込について

申込締切 2025年7月14日 午前10時まで

お申込・講座の詳細は、

尚絅学院大学 生涯学習講座



※お申込はインターネットからのみ受け付けております。



25A08

心理学講座

— ころとからだのつながりを発見! —

心理学講座 ～ころとからだのつながりを発見!～

関連する SDGs :



申込フォーム

スマートフォンからも
お申込みできます

期 間: 2025 年 7/17 (木)・7/24 (木) 7/31 (木) [全 3 回]

期 所: 尚綱学院大学 多目的ホール

〒981-1295 名取市ゆりが丘 4-10-1

時 間: 10:30~12:00

定 員: 15 名

最少催行人数: 10 名

受 講 料: 4,800 円

対 象 者: テーマに興味・関心があり学んでみたいと思っている方。

持 ち 物: 運動のできる服装、タオル、飲料（各自適宜水分補給してください）

修了要件: 80%以上出席した方に修了証を発行予定です。

受講生へのメッセージ

★☆☆（レベル1：初心者～初級者）

「なんだか気分がすっきりしない」「人に会いたくない」「イライラする」「何もしたくない」—そんなころの不調を感じることはありませんか？実は、その背景にはからだの姿勢や緊張が関係しているかもしれません。からだの軸がずれていたり、慢性的な緊張が続いていたりすると、ころにも影響を及ぼすことがあるのです。この講座では、「ころ」と「からだ」がつながっていることに注目し、日々をより心地よく過ごすためのヒントを一緒に学びます。ご関心のある方は、ぜひご参加ください。

日程	テーマ・内容	講 師
第 1 回 7/17	テーマ：ころとからだのつながり① 内容：「ころとからだのつながり①」では、臨床動作法についてご紹介します。臨床動作法は、「からだをていねいに動かすこと」を通して、ころとからだのつながりを整える日本発の心理療法です。特別な運動能力は必要なく、子どもから高齢者まで安心して取り組める方法です。本講座では、臨床動作法の特徴について学びながら、「実際にからだにふれる」「動かしてみる」といった体験的な実技も行います。	三好 敏之 尚綱学院大学 心理部門 教授
第 2 回 7/24	テーマ：ころとからだのつながり② 内容：「ころとからだのつながり②」では、臨床動作法における動作課題や、その進め方、配慮すべき点についてご説明します。実技では、椅子に座ったままできる動作（前かがみ、左右にからだを傾ける、肩を開く、肩を上げる など）を体験していただきます。これらの動きを通して、自分の動きにくい部位に気づき、その部分をやわらげながら動かしていくことで、からだの軸を意識する感覚を深めていきます。	
第 3 回 7/31	テーマ：ころとからだのつながり③ 内容：「ころとからだのつながり③」では、臨床動作法の効果がなぜ生まれるのか、そのしくみや働きについてわかりやすくご説明します。また、臨床動作法が現在、どのような分野で、どのような形で活用されているかについても具体的に紹介します。実技では、立った姿勢での動作課題に取り組みます。足をしっかり踏みしめたり、重心を移動させたり、からだの軸を意識しながら「踏みつける」動きを体験していただきます。このシリーズ全 3 回を通して、ころとからだのつながりが、私たちのストレスの多い現代社会においていかに大切かを実感していただける内容となっています。からだを動かしながら、自分の変化に気づく楽しさを味わってみませんか？ぜひ、ご参加ください。	