

こども元気プロジェクト2015 活動報告

第2グループ 第1回 メンタル・ストレスケア ワークショップ	
日 時	平成27年10月24日(土) 13:30~18:00
場 所	水戸市 堀公民館
対 象	いわき市の障がい児と保護者、 福島県から茨城県に避難している障がい児と保護者
協力団体	YK ストレスケアオフィス
参加者数 65名	子ども:26名、大人:23名、 先生:1名、事務局:2名、 ボランティア:13名
内 容	<p>東日本大震災後の復興支援として、また、発達障がい児とその家族に対する動作法を用いた支援の場として、ワークショップを開催しました。</p> <p>「動作」を用いて身体の慢性的な緊張をほぐし、身体の緊張をほぐすことで心の緊張も解いていく心理的援助法を、臨床動作学講師の先生に実技指導していただきました。</p> <p>参加者のみなさんも、ゆっくりと身体を動かし、講師の先生からの個別指導を受けました。普段から気になっている症状なども緩和され、心もリラックス出来た、との声をいただきました。</p>



動作法の説明



親子で実技中



予診&ストレスケアワークショップ



身体の緊張がほぐれます