

# 公立学校共済組合愛媛支部 にぎたつウェルネス企画 メンタルヘルスセミナー

会場 にぎたつ会館 開催日 令和7年8月16日(土)

開催イベント（各定員30名・申込先着順）

- ① <<瞑想体験>> 10:00～11:00【講師】人間環境大学 伊藤義徳氏
- ② <<心理検査ブース&カウンセリング体験>> 10:00～15:00【協力】人間環境大学
- ③ <<レジリエンス・イマーシブシアター>> 13:00～14:30【協力】坊っちゃん劇場

## 瞑想体験

ストレス軽減、集中力UP、心の安定を実感！

今話題のマインドフルネス瞑想で、日々の疲れをリセットしませんか？ 専門家による分かりやすい解説と実践で、瞑想初心者の方も気軽に安心してご参加できます。穏やかな心を取り戻し、仕事やプライベートのパフォーマンス向上を目指します。

## 心理検査ブース & カウンセリング体験

あなたの心の状態を気軽にチェック！

3～5分でできる簡単な心理検査で、今の自分の心の状態を知ることができます。（複数の検査から気になるものを選んでいただけます。）その場で結果の解説も聞け、さらに気になる点は公認心理師に相談可能。心のケアを、お気軽にお試しください。（事前申込不要）

## 新感覚!! 体験型演劇 レジリエンス・イマーシブシアター 「令和! 道後尋常中学校の日常」

未来を前向きに変える！参加型ストーリー

坊っちゃん劇場の俳優陣が贈る小説「坊っちゃん」を題材にした参加型の演劇でレジリエンス（困難を乗り越える力）を育みませんか？物語の登場人物の視点で、感情移入しながら鑑賞することで、あなたの立ち方、居方を見つめ直し、前向きに捉えるヒントが得られます。

【出演】坊っちゃん劇場アウトリーチ事業

【監修】人間環境大学総合心理学部



## プロスポーツ選手を支えた栄養学！ 心身を整える にじ色食材ランチ



現役時代のイチローさんの栄養管理を担当し、NHK連続テレビ小説「おむすび」の栄養指導にも協力された神戸女子大学の坂元美子先生が教職員のために特別監修したスペシャルランチです。心と身体に優しい、ここでしか味わえない彩り豊かなランチをぜひご賞味ください。

要予約 1,000円(税込)

### 「参加対象者」

公立学校共済組合愛媛支部の組合員  
所属所職員 およびその家族

### 「申込方法」

道後宿泊所「にぎたつ会館」まで  
(〒790-0858 松山市道後姫塚118-2)  
所定の申込用紙をご提出ください。  
詳細は、愛媛支部HPをご覧ください。

**申込締切：7/25 必着**

### 「HPアドレス」

<https://www.kouritu.or.jp/ehime/index.html>

