

るいかつ 涙活しませんか!?

～涙を流して心のデトックス～

私達は、日々ストレス社会の中で闘いながら生活しています・・・

◎季節の変わり目に起こる体調不良

◎進級時・就職・引越しなどの環境の変化、職場などの人間関係の変化、心配事や不安により起こる精神的ストレス。

◎家事や仕事で疲労がとれない、睡眠不足が続いているなどの身体的ストレス等、要因はさまざま・・・ストレスを残したままだと**自律神経**、**腸内環境**、**肌の乱れ**・**身体的な疲れ**を引き起してしまいます・・・

なみだ先生による涙活体験で泣いてストレス発散しよう!

演題：涙がもたらすスッキリ効果とは!?
「ストレスとの上手な付き合い方 ～暮らしにいかす涙活～」

日時： 令和元年 6月 1日 (土) 13:00～14:50
(受付 12:40～)

場所： 柏南高校内 1F 図書室
※ご参加の際は別紙【総会参加申込書】にてお申し込みください

なみだ先生
～感涙教室～

感動するから泣くのではない。泣くから感動するのです。



感涙療法士 よしだひでみ 吉田英史 (通称：なみだ先生)

早稲田大学大学院修士課程修了。高齢者施設、学校勤務を経て現職に。感涙療法士として学校や病院、企業や自治体・地域の方々にむけて多数の涙活イベントや講演会を実施。元高校教師・スクールカウンセラー。テレビや新聞・雑誌等出演多数。