

令和7年度 あおもり県民カレッジ 下北地区地域キャンパス講座（むつ市）  
実施報告書

セルフヒーリング講座  
～自宅で出来る心と体のセルフケア～

- 1 開催日時：令和8年3月15日(日) 10:30～11:45
- 2 開催場所：むつ市立図書館 集会室
- 3 講師：渡辺 由紀（「Pilina ゆきのて」セラピスト）
- 4 参加者数：36名
- 5 主な内容
  - ・心と体はつながっていて、疲れた時は体を温めることが大切。入浴に塩や日本酒、重曹を入れることや深呼吸、爪や耳を揉むことも体をポカポカと温めてくれる効果がある。「体は心の翻訳機」とも言われるように、疲労やストレスは体調を崩すことにつながる。そんな時は、自分をぎゅっとハグして自分を励ましましょう。頑張った自分を撫でてあげるようなセルフケアが効果的だと笑顔で語りかけ、参加者は熱心に聞いていました。

6 写 真

