

- 心の病気に対する社会の偏見や差別が、病気を隠したり、専門医へ通院しづらい環境を作ってしまうています。自身のパニック症（パニック障害）10年間の闘病から克服までの体験を基に病気への理解と差別や偏見のない人権を尊重した社会づくりの大切さを皆さんと一緒に考えていきましょう。
- 多様化した現代社会で円滑な対人関係をつくるのに最も大切なのは、コミュニケーション力（聴く力・伝える力・理解する力・感じる力）です。受講者の方に話し手、聞き手役で参加していただき、良いコミュニケーションと悪いコミュニケーションを体験していただきます。ちょっとしたコツを覚える事で、今まで不得意だった人とのコミュニケーションが楽しくなってきます。学校生活や職場、親と子、上司と部下などなど…、どんな所でもどんな方々にも役立つコミュニケーション力を身につけて、楽しい社会生活をおくりましょう。
- やさしい心理学：ストレスについて、ストレスコーピング（対処）、心のメカニズム…などを映像やスライド、時にはお芝居を交えて分かり易くお話しさせていただきます。ちょっとしたことを覚えるだけで、日常生活でのメンタルヘルスケア（心の健康管理）に役立ちます。
- リラクゼーション：もっともよく知られるリラクゼーション法の1つ 1932年にドイツの精神医学者J・H・シュルツ教授が始めた自律訓練法を体験してみましょう。続けてゆくことで、リラックスした状態が自力で得られるようになり、心身の安定が期待できます。