

## 『こころの健康塾 コントロール編』製品特長

### 集中力を高めるトレーニング

集中力を高めると不要な力や緊張をなくすることができます。ポジティブ志向でストレスを感じない生活を送りましょう。

#### < 集中力を高める >

集中力を高めることは、雑念を生み出す脳の力や、不要な身体の力を弱め、過度の緊張や不安等のストレスを解消します。

#### < 能力トレーニング >

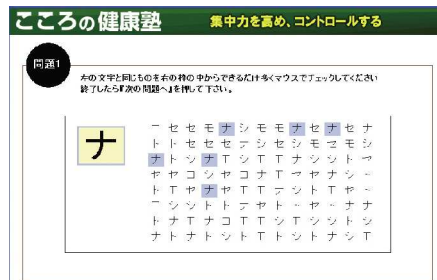
数字と四則計算式によって、集中力と柔軟力を鍛えましょう。論理的視点においても、柔軟なものの見方ができるようになります。

#### < 動物探し >

集中力と反応力を高めます。緊張とリラクスの繰り返しにより、緊張をほぐすコントロールができるようになっていきます。

#### < 視点を変えるトレーニング >

きれいなもの、苦手なことがらに対して、良いところを考えるトレーニングです。固定観念から脱却し、ストレスの感じ方に変化が生じます。



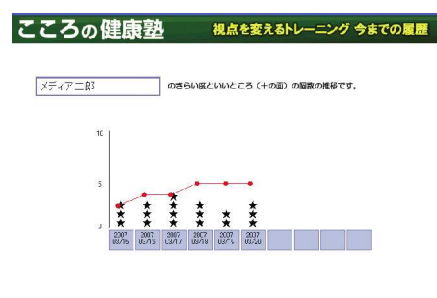
【集中力を高める】



【能力トレーニング】



【動物探し】



【視点を変えるトレーニング】

## 『こころの健康塾 コミュニケーション編』製品特長

### 感覚を養うトレーニング

感覚力を高めるとストレスに過剰に反応しないよう自分をコントロールしやすくなります。

#### < 視覚を鍛える >

普段使わない視覚を鍛えることで視野の範囲を広げることができることにより、今までと違う「ものの見方」でストレスの捉え方を変えられます。

#### < 時間の感覚 >

コンピュータに没頭しすぎると、時間感覚がなくなり日常生活で支障をきたす場合があります。ここでは、現在の自分の時間感覚をチェックすることができるとともに正確な時間感覚を取り戻すトレーニングをすることができます。

#### < 自分のリズムを体得 >

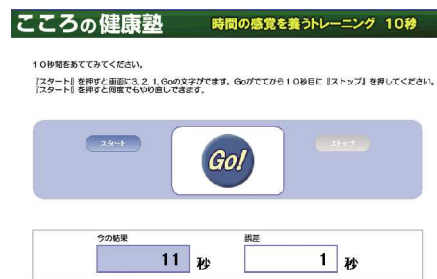
自分が落ち着くリズムや元気になるリズムを認識します。自分のリズムを体得することにより、どんな場面においても自分をコントロールすることができ、緊張感等、ストレスの軽減に役立ちます。また、相手のリズムに合わせることにより、スムーズなコミュニケーションにも役立ちます。

#### < 同じもの探し >

視点の違う、似ている図形をあてていきます。処理反応を早くし、脳の活性化につながるトレーニングです。



【視覚を鍛える】



【時間の感覚】



【自分のリズムを体得】



【同じもの探し】