

10月29日(土)18:30~20:30 実施

「うつ病とヨガ」参加の皆さんから頂いたご感想

- 
- ・自身が鬱状態から回復した方法が石井先生の講義と全く同じでとても安心しました。
  - ・貴重な講座、ありがとうございました。もう少し長く時間が取れたらもっと良かったです。
  - ・大変ありがとうございました。また機会がありましたら是非次の開催もお願いします。
  - ・とても分かりやすかったです。正則さん、キミ先生、ありがとうございました。
  - ・またこのような企画をやってほしい。今回はとても為になった。専門的な話も聞けたので良かった。
  - ・本日は貴重なお話しをありがとうございました。このようなWSはあまりなくて、実践的で良かったです。またお願いします。
  - ・ありがとうございました。まだこれから学ばなければならぬことがたくさんありますが、はじめの一步をととても丁寧に教えて頂けました。自分自身に、家族、周りの人に何か起こった時、起こる前に今日のことが大切な意味をもつと思います。
  - ・ずっと興味を持っていたテーマだった為、今回こうして開催していただけてとても嬉しかったです。どうもありがとうございました。
  - ・とても勉強になりました！！1日かけてまた次回開催してください。
  - ・わかりにくい専門的な話をユーモアたっぷりに話して頂いて良い時間でした。
  - ・マサさんのトリプルA、とても良いな～と思ってよく思い浮かべています。専門的な観点からのデータに基づいたお話しは納得できることがたくさんありました。
  - ・石井マサ先生、楽しく為になるお話しありがとうございました。キミ先生の実技も気持ち良かったです。ありがとうございました。自身の不調から参加しましたが来て良かったです。
  - ・とても楽しい時間でした。何かにつなげていけたらと思います。
  - ・すごく興味深く、あっという間でした。でも話したりなさそうでしたね！是非2回目を。
  - ・身近で誰でも発症する病気ということが良く分かり安心しました。
  - ・とても参考になりました、ありがとうございました
  - ・専門的知識も分かりやすく教えてください、全体的にととても分かりやすかった。病気への偏見を持たせないあたたかいまなざしでの見方でとても勉強になりました。
  - ・楽しく解りやすい説明をして頂いて良かったです。
  - ・すごく分かりやすい講義でした。ありがとうございました。また石井先生のお話しを聞きたいです。
  - ・貴重なお話ありがとうございました！うつっぽい人が周りにたくさんいます。(教員です。高校生担任です。毎日のように朝礼でオープニングトーク的なことを話していますが、やっぱりそれでいいんだろうなと思いました。受け入れられない子も多いかもしれないけれど、「カルマヨガ」と思ってポジティブメッセージを「頑張り」の代わりに送り続けようと思っています。
  - ・もともとうつ気質(ねばならない等)あったのですが、ヨガをはじめるととても楽になりました。これからもストレスと心の調整の為、続けて行きます。
  - ・とても勉強になり、そしてとても楽しかったです。
  - ・とても勉強になりました。有給とって来て良かったです♪次回もしあればまた参加したいです。
  - ・うつ病の治療だけでなく、ヨガ的考え方、身体を動かす大事さがよく分かった。参考になるお話しが聞けた良かった。