仕事・家事・子育てなどでストレスを抱えるあなたへ

月に2回

夜の「ジブリッシュ」で脳を休める感情ケア

2023年10月 ― 2024年3月

第2・4水曜日 19:30 ― 21:00

初回：10月11日 ／ 随時参加可能

会・場	大津公民館 1階 大会議室
参加費	1回 1,200円
講　師	ジブリッシュラボ認定講師 山本 しおり
受　付	2023年9月20日(水)10:00～

What's gibberish?

ジブリッシュとは、
意味のないでたらめな言葉を口に出すこと。

主に、演劇の練習や瞑想法、
笑いヨガなどの中で活用されています。

この講座では、ジブリッシュを使って
脳を休めたり、感情を整理したりすることで
心と体のリフレッシュを図ります。

ジブリッシュの魅力

1 思考を止められる！

くちからでまかせのジブリッシュを話すと、ほかのことは何も考えられなくなります。テレビやSNSなど、目に見える世界はたくさんの言葉であふれています。言葉があると、脳はその意味を理解しようと常に働きます。まさに自動運転状態。だからこそ、考えすぎて逆に物事が進まない、アイデアが浮かばない、そんな時、ジブリッシュを話すことで、強制的に言語脳をシャットダウンできるのです。一旦休ませて、再起動させると、脳もすっきりリフレッシュできるというわけです。

2 感情を解放できる！

例えば、イラっときたり、むかっとしたり。そんな時、どうしますか？文句を言いたいけれどぐっと我慢するか、怒りにまかせて相手に感情と言葉をぶつけるか。我慢をするのも限界があるし、ネガティブな言葉を発するのも不快な気分になる。そんな時、ジブリッシュならマイナスの言葉の影響を受けずに、怒りや悲しみなどの感情だけをストレートに出すことができます。恥じらいや喜びなど、様々な感情を表現する手助けにもなり、深い感情解放につながるのです。

3 コミュニケーションがとれて距離が縮む！

コミュニケーションの本質は心のやりとりで、言語はそのためのツールです。ジブリッシュでは、声の抑揚、表情、ボディランゲージなど、非言語情報によるコミュニケーションだけになることで逆に相手の感情を読み取る、自分の感情を伝える意識が高まります。

参照：一般社団法人 Gibberish-Lab.

お申込み
お問合せ

大津公民館
077-526-2666

〒520-0042 滋賀県大津市島の関14番1号　FAX：077-525-1788
休館日／月曜日・祝日・月曜日が祝日の場合は翌開館日、年末年始（12月29日~1月3日）
受付時間／9:00~21:00　＊日曜日は17:00 閉館
指定管理者：株式会社ケイミックスパブリックビジネス　https://www.otsu-kaikan.jp

主催 | 大津公民館

▽公式HP▽