

みんなの
健康教室

いまとこれからをもっと楽しく
『回想法』のススメ



回想法とは、懐かしい写真や音楽などをきっかけに、これまでの経験や思い出を語り合う心理療法です。

1960年代にアメリカの精神科医ロバート・バトラー氏が、脳の活性化などを目的として提唱しました。

めまぐるしく変わりゆく時代でも、それぞれの「宝物のような思い出」を、回想法の考え方をもとに、時には過去を振り返ってみるのはいかがでしょうか。

きっと、心をほぐすきっかけになるとと思います。

リハビリテーション部

作業療法士・認知症ケア指導管理士

尾崎英美



日時

1月29日(木) 15:00~16:00

場所

富士見高原病院 4階 第1会議室

事前申し込み不要

※富士見町健康ポイント対象教室です。



お問い合わせ

富士見高原病院 TEL.0266-62-3030