

「メンタルヘルス研修旅行 2015」

保健センターでは、毎年メンタルヘルスに関連した研修旅行を行っています。
今回のテーマは「宗教と癒し」です。筑波大学・高野山大学と合同で、高野山の宿坊体験などを通して、知見を深めましょう！

【日程】 2015年2月27日（金）～2月28日（土）

【定員】 10名程度（保健センター精神科医、保健師、スタッフ2名が同行予定）

【参加費】 12,000円程度（交通費・宿泊費・施設見学費・食費4食含む）

【参加条件】 家族の許可を得ること

【集合場所・時間】 2月27日（金） 10：45 関西空港

【解散場所・時間】 2月28日（土） 17：00 関西空港

【宿泊先】 高野山別格本山大圓院（高野町） 電話 0736 - 56 - 2009

【申込締切】 **2月6日（金）17時まで（先着順）**

【申込方法】

保健センター受付で直接申し込み、またはメールにて、氏名、所属学部、現住所、携帯電話番号、メールアドレス、保護者連絡先を明記のうえ、下記連絡先まで申し込んでください

【連絡先】

詳細等は、下記にお問い合わせ下さい

和歌山大学保健センター 西谷まで

電話：073 - 457 - 7965

E-mail：hokekan@center.wakayama-u.ac.jp

【プログラム（予定）】

1日目（2月27日）

- 10：45 関西空港集合
- 11：15 関西空港出発
- 13：00 高野山到着・昼食
- 14：00 大師教会にて阿字観瞑想
- 16：30 宿坊（大圓院）



2日目（2月28日）

- 6：00 朝の勤行
- 7：30 朝食
- 9：30 高野山大学にてリラックス法実施（要タオル）

講師：森崎 雅好（高野山大学助教）

- 11：00 奥の院参拝
- 12：30 昼食（高野山イメージビデオ鑑賞）・高野山出発
- 17：00 関西空港到着・解散

※ 雪が降っている可能性があるため、**長靴**が必要です

※ 一日目の夜にナイトツアー（金剛峯寺）を検討中です