

ココロセミナー

傷ついた心を癒す

セルフケアワーク

つらい体験、人に言えないことを抱えている人や、苦しんでいる家族や仲間が身近にいる人へ

心が抱えきれない体験をすると、しばらくの間、心と身体に不調をきたすことがあります。そして周りの人や社会への信頼を失い孤立しがちになります。

そんな時、どうすればいいのでしょうか。

つらい時に無理に語る必要はありません。傷ついた心を癒すためにできることがあります。

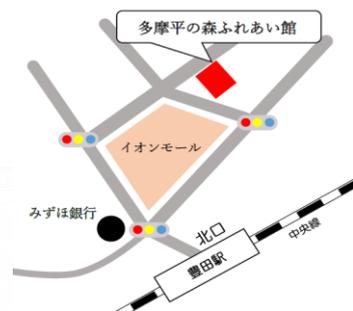
こころの中で何が起きているのかを座学で学び、不安が高まった時や、ザワザワする時にできるセルフケアワークをお伝えします。

講師：渡辺べん氏(渡辺べん心理相談室代表)
島村繭子氏(つながりセラピー代表)

日時：2021.5/29 (土) 14:00-16:00

場所：多摩平の森ふれあい館 3階 集会室 6
(JR中央線 豊田駅北口より徒歩7分)

定員：30名 申込み期間：5/1～5/27



主催・申込み・問い合わせ先

日野市 セーフティネットコールセンター

☎ 042-514-8542 (平日 8:30～17:15)

✉ s-net@city.hino.lg.jp

(☎の場合、題名：5/29 参加申込み 本文：お名前・連絡先)



参加申込み

