

こころの健康セミナー

～知る事からはじめよう～

最近、疲れているな。忙しいな。何かに追い立てられているみたい。

どうして、私の言う事、分かってくれないの。生きづらいな。

日常でのいろいろな感情。心って何？心の病気って何？

耳にする言葉なんだけど、知っているようで知らないな。

自分の心、相手の心の景色、考えてみませんか？

3回シリーズで、グループワークや対話を取り入れて、開催します。

第1回 こころの病気って？

- 日時：令和7年10月23日(木)
13時30分～15時00分
- 講師：青木節子
(Family&Peer Support ゆらぎ)
- 内容：生きづらさを感じる事の多い時代ですが、こころについて知る機会はありません。まずは知る事から始めてみましょう。

第3回 家族って？

- 日時：令和7年11月20日(木)
13時30分～15時30分
- ファシリテーター：青木節子
(Family&Peer Support ゆらぎ)
- 内容：団士郎さん(家族心理臨床家・漫画家)の家族理解DVDによる学習会です。家族のことを知っておくと、あらゆる問題の意味や、解決への枠組みが少し見えてきます。

第2回 NVCって？

- 日時：令和7年11月6日(木)
13時30分～15時00分
- 講師：伊藤友美
(社労士いとう事務所)
- 内容：非暴力コミュニケーションというシンプルで実践的なスキルを通して自分と繋がり、願いから相手とわかりあう体験をします。

会場 高松市男女共同参画センター
(たかまつミライエ 6F)
高松市松島町1-15-1

料金 無料 **定員** 20名

託児 あり(要事前申込・各回1週間前まで)
対象：満6か月～就学前のこども

申込 *Family&PeerSupportゆらぎ
TEL 090-9773-1243
*高松市男女共同参画センター
TEL 087-833-2282