

コミュニケーションスキルアップに関する講座



私がおわたしの ベストフレンド!



日時 2016年9月3日(土)
13:30～16:00

講師 黒瀬まり子さん 臨床心理士
東亜大学大学院非常勤講師
北九州市立男女共同参画センター・ムーブ
相談室特別相談員

会場 はあもいに2階学習室

定員 20人(先着順)

対象 どなたでも

内容 お話しとワーク

参加 無料

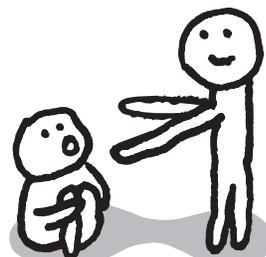
託児 有(要予約。おやつ代100円)
1歳半～未就学のお子さんをお預かりします

フォーカシングで心の声を聴いてみよう

大きな災害を経験したわたしたち。今は毎日の生活も、仕事も何とかこなしている。でも、ちょっとしたことで落ち込んだり気持ちをコントロールできなくなることはありませんか。

気持ちが沈んでいるとき、あなたの背中を押せるのは、あなた自身かもしれません。「少しだけ前向きに」、今よりもちょっとだけ元気な「私」をみつける講座です。

フォーカシング…自分のところに焦点を合わせて心の声を聞く技法のこと。言葉にならない意味のある感覚に注意を向け、その感覚と共に優しい態度で過ごすことを大切にします。講座では、自分の《感じ》を大切にすることを体験してみます。



講師 黒瀬まり子さん

フォーカシング、ライフ・トレイル面接法の開発と実践、学校における心理教育の実践が研究テーマ。東日本大震災後は、原発移住者の心理過程、最近ではヒプノセラピー(催眠療法)にも関心を持つ。ひとりひとりが自分らしくしあわせに生きていくために心理学をいかしたいと取り組んでいる。

※この講座は、熊本地震復興支援として、北九州市立男女共同参画センター・ムーブの協力で実施します



問い合わせ

熊本市男女共同参画センターはあもにい

申し込み

☎ 096(345)2550

8月5日～受付

<http://www.harmony-mimozu.org>

熊本市中央区黒髪3丁目3-10

FAX 096(345)0373