

# ブレない心を育み 自信を身につける お話会。

## 今のあなたに大切なことがみつかるともかもしれません…

ちょっとした心の問題は誰にでも身近なものになってきている時代。現代の社会では、体と心を健康的に維持するのが難しくなっています。不安、孤独、自信がない…という声を耳にすることが多くなりました。

恋愛、結婚、妊娠、出産、育児、自立、更年期、老後…  
わたしたちは人生の大きな節目に直面した時、揺れ動く心や体の不調とも向き合っていきます。どうしたら良いのか分からない、つらい…と。そんなとき、現実と向き合っていく力をつけるために大切なのが【自律】  
心理学のアプローチから、自身のために、そして大切な人と幸せを感じることや、より豊かな人生を目指せるように、お話会にて共に深めていきたいと考えています。

注釈)【自律】とは自分自身を管理すること、自分の運命を決定すること、自身の「思考・感情・行動」すべてに責任をもつことをいいます。

## ワークショップ感覚のお話会を開催します！

- 日時 12月5日(月)10時～12時 [2か月に1回の開催予定です]
- 今回のテーマ「性格を変えるための認知行動療法 後編」  
\*最初に前編の復習をしますので、初回参加の方でも大丈夫です
- 会場 助産院マミータ 〒815-0073 福岡市南区大池2丁目12-3  
☎092-553-5503
- 参加費 2000円(10名まで)
- お問合わせ・お申し込み 助産院マミータ 電話にて予約

\*お子様連れのご参加に際して、可能な方は預けて来てお越しになると受講の価値が深まります。

### 講師 紹介



しのはら 由香

カウンセリングルーム  
「たんぼぼのわたげ」  
・公認心理師  
・スクールカウンセラー

1996年鍼灸師取得。患者さまと症状には、生活環境や性格の影響が関係していることに興味を持ち心理学を学ぶ。

NPO法人カウンセリングジャパン、こころサポート、(株)メンタルサポート研究所