

自分を癒すことが

苦手なあなたへ

自分なりの「シンドイ時の癒しの方法」を見つけてみませんか？



受講料
無料
事前申込制

2024

2/23 祝金

13:30 - 16:30

三重県総合文化センター

イラスト/デザイン
1coma Inc.

講座内容

知らず知らずのうちに抱えてしまうストレス。
見て見ぬふりをしていると、心が修復困難になってしまうかもしれません。
大切なのは、心をほぐす小さなストレス解消法を持つこと。
自分でできる心のケア技法「コーピング」についてもご紹介します。

- ・私にとってのストレスとは
- ・ストレスに対処する方法（コーピング）
- ・自分にとっての心地よい感覚とは
- ・自分を癒すためのヒント など



無料託児サービスあり **要事前予約** 託児申込 ≠ 切
0歳3か月から小学校3年生程度 **2月9日 金**

- 会場** 三重県総合文化センター内
三重県文化会館 1階 レセプションルーム
- 対象** テーマに関心のある女性
- 定員** 30名 ※先着順・事前申込が必要です
- 受付開始** 1月5日 金 9時～

講師 **津高京子** さん

公認心理師 臨床心理士 洗足ストレスコーピング・
サポートオフィスシニア CBTセラピスト



主催 三重県・三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」 後援 レディオキューブ FM 三重

お申込み・お問合せ 三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」

Tel 059-233-1130

〒514-0061 三重県津市一身田上津部田 1234

Fax 059-233-1135 E-mail frente@center-mie.or.jp

WEB申込
はこちら



自分を癒すことが苦手なあなたへ

日常に起きている様々なストレス

自分自身で見ても見ぬふりをしていると、心が修復困難になってしまうかもしれません。

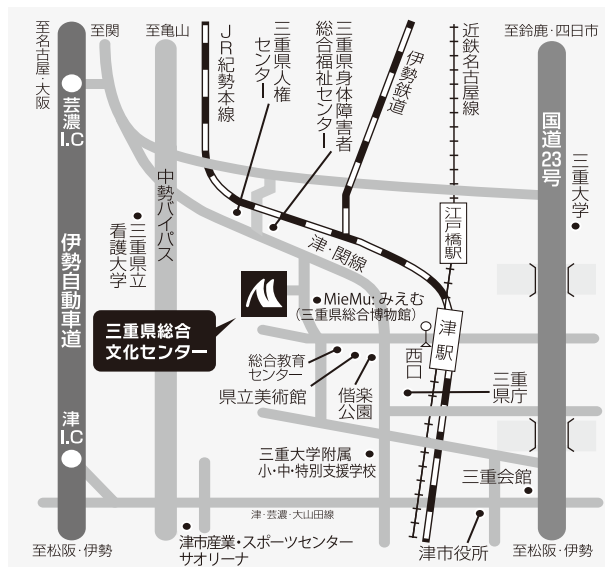
悩みや問題は解決しなくても「自分の心をラクにできる方法」はあります。

大切なのは、心をほぐす小さなストレス解消法を持つこと。

自分でできる心のケア技法「コーピング」について例をまじえながらご紹介します。

個人のワークやグループワークを通じて体験的に学び

ご自身に合ったシンドイ時のしのぎかたや癒しの方法を見つけていきましょう。



MIE CENTER FOR THE ARTS
三重県総合文化センター

- 鉄道** 近鉄名古屋線・JR紀勢本線・伊勢鉄道「津駅」西口から徒歩約25分
- バス** 三重交通路線バス 津駅西口から約5分「総合文化センター前」停ず
- 自家用車** 伊勢自動車道 芸濃ICから約15分または津ICから約10分
- タクシー** 津駅西口から約5分

講師 津高京子 さん

公認心理師・臨床心理士
洗足ストレスコーピング・サポートオフィスシニア CBTセラピスト

公認心理師、臨床心理士。9年間の情報処理会社勤務を経て、立教大学大学院文学研究科心理学専攻博士前期課程修了。大学院在学時からカウンセラーとして精神科神経科病院勤務。現在、洗足ストレスコーピング・サポートオフィスシニア CBTセラピスト。代々木病院心理士。目白ユングリニック CBT カウンセラー。専門は臨床心理学、認知行動療法、スキーマ療法。著書に『認知行動療法、べてる式。』『スキーマ療法入門』などがある。



お申込み・お問合せ

三重県男女共同参画センター「フレンデみえ」

Tel 059-233-1130

〒514-0061 三重県津市一身田上津部田 1234

Fax 059-233-1135 Mail frente@center-mie.or.jp

WEB申込
はこちら



キリトリ

参加申込書

本紙によるお申し込みはご郵送・ご持参・FAXにて受付いたします
その他、お電話・WEB申込からもお申し込みいただけます

いまの自分をみつめる講座 Vol.3

自分を癒すことが苦手なあなたへ

ふりがな お名前	年代 歳代	お住まいの市町	フレンデみえのイベントには 初参加 ・ 2回目以上
電話番号	Eメールアドレス		

※ ご記入いただいた個人情報は、講座に関する連絡のために使用させていただきます。お預かりした個人情報は個人情報保護法に基づき適切に管理いたします。
個人情報に関するお問い合わせは公益財団法人三重県文化振興事業団総務部 059-233-1103までお願いします。

センター記入欄	No.	受付印
	月 日	
	郵 F T 持	

託児希望 あり ・ なし

※「あり」の方は下欄にお子さまのお名前とイベント当日の年齢をご記入ください

お名前	歳	ヶ月
お名前	歳	ヶ月

託児申込切 2月9日 金