

心の健康づくり講座

「ストレス社会」とも言われる現代社会で人は様々な悩みと戦いながら暮らしています。自分の内面を振り返ることもなく、困った時に立ち止まって心の声を聴くこともせず、日々に追われて生きている現代人。

人が健康に生きるための最も大切なことは、「心のゆとり」と「心の流れ」を忘れないことです。この講座では、そのようなしなやかな心で生きるために必要な心の持ち方についてお話します。

「心のリセット」の講義を通して今を大切に、「内面と向き合う」時間を通して悩みを正しく理解し、「心の引き出し」の講義で物の捉え方や見方について考える時間をこの講座で持ってみませんか。

皆様のご参加をお待ちしております。

○日時とテーマ 時間はいずれも、午後 1:30~3:30

1 回目：5月6日（金）

心のリセット ～負うべき荷物・捨てるべき荷物～

2 回目：6月3日（金）心と向き合う ～内面を振り返る～

3 回目：7月1日（金）心の引き出し ～困った時のメモ帳～

○場所 総合福祉センター 3階 301,302 研修室

○講師 公益財団法人身体教育医学研究所
研究部長 朴相俊（ぱく さんじゅん）氏

* 託児を希望される方は 1 週間前までに保健係:64-8882 へご連絡ください。

東御こころのむきあいネット <http://www.mukiai.net> もご覧ください。