



心のメンテ講座

自分と向き合えるための時間

答えは皆さんそれぞれの中にある、それぞれの答えが正解です

この講座は、自分の答えを発表する事や経験を語る場ではありません
様々な心の傷つき(例えばDVやいじめ、虐待、パワハラなど)からの回復に向かうケアを目的としています



当事者である必要はなく、周りに被害者がいる場合、関心がある、自分が何の被害か分からないけれど生きにくいと感じているなど、受講の理由はさまざま、女性限定のセッションです

今年は6つのテーマを開催 関心のある回だけの参加も可能

基本、オンライン講座 (1、2回目は対面もできます)

- | | |
|------------------|------------------------------|
| 1. 「世間の粹」と私らしさ | 1/31(土)11:00-13:00(対面・オンライン) |
| 2. 傷つきによる喪失とグリーフ | 2/28(土)11:00-13:00(対面・オンライン) |
| 3. 境界線 | 3/28(土)11:00-13:00(オンライン) |
| 4. コミュニケーション | 4/25(土)11:00-13:00(オンライン) |
| 5. パートナーシップ | 5/30(土)11:00-13:00(オンライン) |
| 6. 私を大切にする自尊心 | 6/27(土)11:00-13:00(オンライン) |

費用 ¥1,100/回 定員7名

申込み方法 ほっこりぷらすへ電話またはホームページ問い合わせ画面からお申込み下さい



問合せ先 ほっこりぷらす (am10~pm5)

☎03-5904-8831 (定休日:日・月・祝日)

豊島区南池袋 2-4-1ames101

<https://www.hokkoriplus.com>

レジリエンス ファシリテーター養成研修修了者: Kaz