

「私かわたしのベストフレンド！」

～心地よく生きるためのフォーカシング入門～

ちょっとしたことで落ち込んだり、生きづらさを感じることはありませんか？気持ちが沈んでいる時には、自分の心の中に焦点を合わせ（フォーカシング）、心の声を聴いてみましょう。昨年好評をいただいた「私かわたしのベストフレンド！」の第二弾を今年度も開催いたします。臨床心理士のお話とワークで、ちょっとだけ元気なあなたを見つけましょう！








【日時】平成28年5月21日（土）
14:00～16:30

【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、
ムーブ相談室特別相談員)



4月5日(火)受付開始

-  **会場** 北九州市立男女共同参画センター・ムーブ5階
小セミナールーム
-  **対象** 女性
-  **定員** 30名（先着）
-  **参加費** 無料
-  **託児** 生後6ヵ月～就学前までのお子さんおひとりにつき 500円
（事前予約制 5月19日まで受付）
-  **内容** 臨床心理士によるお話とワーク
-  **申込方法** 電話、FAX、ムーブホームページにて受付
（FAXでのお申込みは、チラシ裏面をご利用ください）

お申込み
お問い合わせ 北九州市立男女共同参画センター・ムーブ 相談室
TEL/FAX 093-583-5197 まで
〒803-0814 北九州市小倉北区大手町 11-4
<http://www.kitakyu-move.jp>

