

参加費
無料
(要事前申込)

「誰もが自分の心身を大切にする」

「わたしらしく」

心の健康と マインドフルネス

お互いを認め合える男女共同参画社会に向けて

対象

どなたでも

※申込多数の場合は
県内在住の方を優先

他者の言動から与えられる
**人の脳や
自律神経への影響**

どう役立つのかを知る
**生きづらさ、心の回復と
マインドフルネス**

非暴力的で多様性を
認め合える
人間関係の築き方

詳しい内容・お申込みは裏面へ

第1部 10:00~11:30

心はなぜ傷付くのか。
トラウマと回復

第2部 11:45~13:15

心の力をつける方法
としてのマインドフルネス

講師



柳 受良 先生

ゆうメンタルクリニック
院長 (福岡県糸島市)



心理療法に基づいて、心の健康に対する心理教育などの啓蒙活動を行っています。心のケアに関する事業を通じて、一人ひとりが持つ本来の存在の大切さに気づき、自己肯定感を高め、互いの存在、価値観、多様性を認め受け入れることで、暴力を使わない良好な人間関係の構築につなげていくことを目的としています。

日時

12月18日 日 10:00~13:15
(受付開始 9:40)

会場

佐賀県立男女共同参画センター (アバンセ/1階ホール)
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11 TEL:0952-26-0011

定員

150名 (要事前申し込み) ※定員になり次第締切
(定員に余裕があれば当日でもご参加いただけます)

心身共に健康で、“自分”を大切にするために。

第1部

心はなぜ傷つくのか。トラウマと回復

10:00~11:30

ジェンダー、文化、生まれた国、地域など。

人は誰もしが、無意識のうちに与えられ、囚われてきた価値観や先入観を抱えています。

それらによって他者の言動や外部から与えられる様々なものに対し、意識の下にある感情や、脳・自律神経が反応することにより、時に、違和感や生きづらさ、心身の症状として感じられる場合があります。まずは“自分”を知ること、他者への理解が深まり、お互いを認め合える人間関係の構築に繋がります。

第2部

心の力をつける方法としてのマインドフルネス

11:45~13:15

「マインドフルネス」は、心理療法や自己啓発として活用されている瞑想法で、日常の中でも取り入れることが出来ます。何にどう効果があるのか、具体的な手法の紹介と実践を行います。

お申し込み方法

応募フォーム、もしくはE-mailにてお申し込みください。

1

応募フォームから申し込む

下記QRコードを読み取り、必要事項を入力してください。



2

E-mailから申し込む

メールアドレス宛に、必要事項をお送りください。

✉ beegrass0703@gmail.com

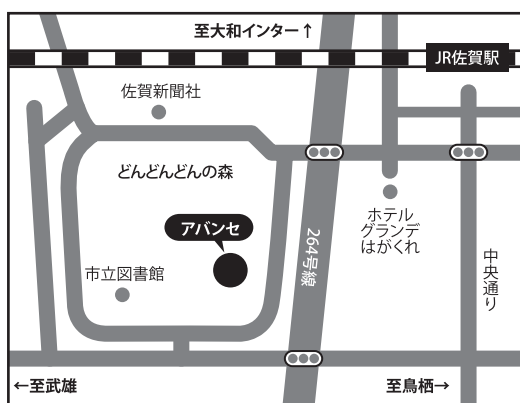
- ① 参加者のご氏名(よみがな)
- ② お電話番号
- ③ ご住所

◆お申込みの際に収集した個人情報は、本事業の目的以外で使用することはありません。

アクセス

佐賀県立男女共同参画センター
(アバンセ/1階ホール)

佐賀県佐賀市天神三丁目2-11 TEL:0952-26-0011



講師プロフィール

ゆう すやん
柳 受良 先生

ゆうメンタルクリニック 院長(福岡県糸島市)

精神保健指定医/漢方医学博士(PhD)
韓国M&L心理治療研究院マスタートレーナー
韓国圓光大学漢方医学部精神科 兼任教授

韓国梨花女子大学政治外交学科 卒業、同大学政治外交学科大学院 修士
日本政府国費奨学生として来日
東京大学大学院総合文化研究科博士課程 単位取得
鹿児島大学医学部医学科 卒業
韓国圓光大学漢方医学部精神学科博士課程、
漢方医学博士(PhD)取得
山梨県甲府共立病院、熊本県菊池病院、佐賀県肥前精神医療センターを経て
ゆうメンタルクリニックを開院

一時保育について

6ヶ月~就学前(無料/先着順/若干名)

12月4日(日)までに、アバンセへ直接お申し込みください。

TEL:0952-26-0011 E-mail:danjo@avance.or.jp

【新型コロナウイルス感染拡大防止に関するお知らせとお願い】

- 当日体調が悪い方、発熱、咳などの症状がある方は参加をご遠慮ください。
- 会場では、受付時の検温、マスクの着用、手指消毒のご協力をお願いします。
- 感染拡大状況等により、内容の変更や中止をする場合があります。

お問合せ(主催:ケレンシア)

E-mail、公式LINE、Instagramのいずれかから
ご連絡ください。

✉ E-mail: beegrass0703@gmail.com



公式LINE

Instagram

