

男性? 女性?
ジェンダー

子ども?
大人?

わたしらしく 自分らしく

お互いを認め合える社会に向けて

気持ち 地域・文化

参加無料 (要申込)
定員 各回10名 (要申込)

「当たり前」という
固定観念?

そのフレーム
を広げるには?

私はなぜ怒る?
怒り・悲しみも
ダメではない

気持ちに向き合い
取扱い方を知ろう

身体がゆるむと
心もゆるむ

心のフレーム
も広がりやすくなるよ

同意って
何だろう?

心のケア講座

心の取扱い方を知ろう

10月13日 金 10:00~11:30 (受付開始 9:40)
【参加対象】 関心がある方 (一時保育あり)

会場 みやき町市村清記念メディカルコミュニティーセンター
シアタールーム みやき町白壁1074番地3 TEL:0942-89-6320

11月19日 日 10:00~11:30 (受付開始 9:40)
【参加対象】 関心がある方 (一時保育あり)

会場 佐賀県立男女共同参画センター(アバンセ)
第4研究室 佐賀県佐賀市天神三丁目2-11 TEL:0952-26-0011

親子ワーク

親も・子も 身体をゆるめて 心をゆるめよう

10月15日 日 10:00~11:30 (受付開始 9:40)
【参加対象】 3歳~小学校4年生と保護者
(※相談に応じます)

会場 みやき町市村清記念メディカルコミュニティーセンター
リラックスルーム みやき町白壁1074番地3 TEL:0942-89-6320

境界線を知ろう

同意って何だろう?

わたしたちは、性格、環境、文化、ジェンダーなどによって、感じ方や考え方が全く異なります。それらに気づき、脳や自律神経の反応との関係性を理解することで、少しずつ心身ともに健康に、「本来のわたし」を大切にすることができるようになります。それぞれがお互いを認め合える社会に繋げましょう。ワークでは、心に役立つテクニック「マインドフルネス」も体験できます。

心のケア講座

10/13 11/19

心の取り扱い方を知ろう

わたしたちは、気付かないうちに固定観念(フレーム)に囚われて、自分の感情にふりまわされることも?!わたしたちはなぜ怒るのか?怒りも悲しみも「ダメ」なものではない。今の自分の気持ちに少し向き合ってみましょう。その自分を知り、心の取り扱い方をご紹介します。

※一時保育があります
(要事前申込み)

親子ワーク

10/15

身体をゆるめて心をゆるめよう

現代は、大人も子どもも心身ともに緊張して固くなっているみたい?!そんな心と身体をゆるめてみませんか。気持ち(感情)のお話、心にも身体にも大切な「境界線」のお話と、緊張を緩めるワークを体験してみませんか?子どもたちには、お絵描き、折り紙などで表現を楽しむ時間もあります!

主催：ケレンシア



心理療法に基づいた心の健康に対する心理教育などを通じて、自分自身の大切さに気づき、お互いの存在、価値観、多様性を認め合える社会を目指す啓蒙活動を行っています。

お問合せ

下記のいずれかからご連絡ください。

✉ E-Mail : beegrass0703@gmail.com



公式LINE



Instagram

講師



弥富 恭子
(いやどみ きょうこ)

安心して話せる人や場所があるだけで、自分の中にある重いものが軽くなったと感じる方が多く、わたし自身もそうです。また、脳科学の話の後にマインドフルネスを実践することで、「気持ちがすっきりした」「気持ちが和らぐ方法が分かった」「科学的根拠がしっかりあり、理論が心にストンと落ちた」などのお声をいただいています。地道に活動を続けることで、少しでも生きづらさから解放される方が増えればと思っています。



山口 敬子
(まつぐち けいこ)

「人は人との関係の中で悩み、その人との関わりの中で回復することができる」ことを経験し、そして多くの人の回復する姿を見てきました。安心できる人間関係の中でこそ、個々の強みを発揮し、力を回復させていく。そのエンパワメントの連鎖が続いていくことで、より多くの人の幸せにつながるとしています。そのためにマインドフルネスや、気持ちを表現していく体験をして欲しい、そして、より心地よく生きていくお手伝いをしていきたいなあとと思っています。

お申し込み方法

応募フォーム、もしくは E-mailにてお申込みください。

1 応募フォームから申し込む

右の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、①～④の必要事項をお送りください。

- ① 参加者のご氏名(よみがな)
- ② お電話番号 ③ ご住所 ④ 参加希望日時

✉ beegrass0703@gmail.com

◆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。
※ 天候や感染症の流行等によっては、事業を中止または変更する場合があります。

10/13 11/19

一時保育について

6ヶ月～就学前
(無料/先着順/若干名)

それぞれ2週間前まで(9/29、11/5)に、アバンセへ直接お申込みください。

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

福岡県出身/NPO法人佐賀県放課後児童クラブ連絡会へ入職後、当法人が運営する「みやき町子育て子育て応援プラザTeaRa(ティアラ)」事業に関わる。現在、ケレンシアの活動の他、カナダ生まれのプログラム「ノーバディーズ・パーフェクト」ファシリテーターとしても活動中。NPO法人レジリエンス「こころのcare」ファシリテーター。M&L心理療法研究所「M&L心理療法セラピスト」。

福岡県出身/第三子出産後、自身の生きづらさや子育ての悩みに向き合い始め、たくさんのお会いや学びを得る。みやき町「TeaRa」スタッフとして働き、みやき町子育てサポーター「わくわく♪ぼっけ」の代表、「ノーバディーズ・パーフェクト」ファシリテーターとして活動する。現在は相談員として働き、ケレンシアの活動、「M&L心理療法セラピスト」「パーソナルボイスコーチ」として活動中。