



抑えきれない感情はありませんか？

どうしてそうになってしまうのかわからないまま、苦しいまま、もやもやしたままで過ごしていることってないでしょうか。

心には、感情に飲みこまれる、苦しさを感じる、そのしくみがあります。

こころのケア講座では、心という見えないものを少しずつ紐解くことで、自分を大切にする感覚を感じてもらえるような内容となっております。

年齢も、職業も、これまで何をしてきたかも関係はありません。

純粋な気持ちでお話を聞いてみたい方も大歓迎です。

みな様のご参加を心よりお待ちしております。

～どんな心も自分でケアができる～

## こころのケア講座

2024年1月6日(土) 13:30~15:00

1月21日(日) 10:30~12:00

(両日ともに同じ内容となります)

★紫波町情報交流館 オガール

2階アトリエスタジオ

★参加費 無料 定員各4名

★筆記用具をご持参ください

★申込先 onmnyn@gmail.com



主催：Rowing にったまき 新田真紀

(公認心理師・精神保健福祉士)

運営サイト：<https://www.rowing-counselingiwate.com/>