

「わたし」を後回しにしない!

生きづらさをほぐすセミナー

～相手だけではなく自分も大切にするコミュニケーション編～

「人とのコミュニケーションに自信が持てない」「また働きたいけど、人間関係が上手くいくか不安」「こころの“モヤモヤ”の正体を知りたい」と悩んでいませんか。
ワークを通して自分を見つめ直し、新たな一歩を踏み出せるよう一緒に学びましょう。

7/ **5** (水) **自分のこと、
どのくらい理解できている?**

心の中の癒しやストレスのもとを知り
「自分らしさに気づく力」を強めよう!

7/ **12** (水) **そもそもコミュニ
ケーションってなんだろう?**

人との適切な距離感や温度差について学び、
ワークを通じて質の高いコミュニケーション
を身につけよう!

7/ **19** (水) **自分と丁寧に
向き合う人生デザイン**

自分らしい毎日を過ごすために、感情や自分の
価値観を整理しながら理想のライフプランを
考えよう!

講師

一緒にココロを
軽くしましょう♪

公認心理師、臨床心理士

のだ ひろみ
野田 仁美 氏



【プロフィール】

岐阜ひろカウンセリングルーム 代表
岐阜県女性相談センター、大学附属心理相談室、岐阜県若者サポ
ートステーション、私設心理相談室などで心理臨床経験を積む。
現在はスクールカウンセラー、母子生活支援施設の心理職として
もカウンセリングを行っている。

時間▶各日 午前10:00 ~ 12:00

場所▶ハートフルスクエア-G 2階 中研修室

定員▶女性30名(原則3回出席できる方・申込多数の場合は抽選)

無料託児有り♪

満1歳～未就学児対象
(申込時に要予約)



【申込み・問合せ先】

岐阜市女性センターHPの「講座お申込み」から応募または、往復はがきに①講座名 ②氏名(ふりがな)③年齢 ④〒・住所
⑤電話番号(⑥託児希望の方は、お子様の氏名・年齢・性別・生年月日)を記入の上、

6月26日(月)(必着)までにお申込みください。直接申込みの場合は、返信用のはがきをお持ちください。

※迷惑メール対策をされている方は、@ccn.aitai.ne.jpからのメールが届くように設定してください。

※ご記入いただいた個人情報は、岐阜市女性センター事業のために利用し適正な管理に努めます。

<岐阜市女性センター> 〒500-8521 岐阜市橋本町1-10-23 ハートフルスクエア-G 1階
TEL:(058)268-1052



★簡単申込み★