



【プログラム】



| 回 | 開催日 | テーマ | 講師 |
|---|--------|---------------------------------------|--|
| 1 | 10月18日 | 『幸福学』 ～幸せとは何か?～ | EVOL 株式会社 代表 前野 マドカさん |
| 2 | 10月25日 | 自己尊重、自己肯定感を高める ～自分を大切にする～ | 自己肯定感アカデミー 専務 有川 大輔さん |
| 3 | 11月1日 | 無理のない人との付き合い方 ～人間関係で悩まないために～ | アサーティブジャパン 会員トレーナー 金子 由美子さん |
| 4 | 11月15日 | やりたいことや夢への付き合い方 ～「やりたいこと」とどう付き合うか～ | 法政大学 キャリアデザイン学部 教授 児美川 孝一郎さん |
| 5 | 11月22日 | 書く瞑想「ジャーナリング」 ～心を安定させるために～ | 心理カウンセリングルーム Le:self カウンセラー 佐藤 恵さん |
| 6 | 11月29日 | ルーティンの重要性 ～ルーティンを確立し、快適な生活を～ | 明治大学 法学部 教授 堀田 秀吾さん |
| 7 | 12月6日 | 心が楽になる考え方 ～考え方次第で人生は変わる～ | メンタルアップ支援機構 認定講師 今里 健さん |

※いずれも土曜日 14:00～16:00 麻生市民館 視聴覚室



講座を通して、
少しでも心が軽くなり、生きづらさが
解消されたら嬉しいです♪