

自分のための



こころのケア講座



「なんだかいつもイライラしてスッキリしない」、
「人の言うことが気になって自分の意見がなかなか言えない」、
「本当はいやなのに、相手に悪いなと思っていやだと言えない」、
ということはありませんか？

自分のことなのにどうしていいか分からない、まして他人の気持ちなどもっと分からない……と思い悩む日常を過ごす中では、さまざまなストレスが生まれます。

そんな時、交流分析の理論に沿ったこころの仕組みや感情について知ることで、様々なストレスを少しでも減らすように自分と向き合ってみませんか？

●講座日程（全4回コース）

第1回：11月29日（木）	13:15～14:45	【※シリーズですが1回のみでの参加も可能です】
第2回：12月13日（木）	13:15～14:45	
第3回：1月10日（木）	13:15～14:45	
第4回：2月14日（木）	13:15～14:45	



●定員：10名（先着順）

●費用：1回につき1,000円

●講師：メンタルサポート研究所 心理カウンセラー 久米 隆史

メンタルサポート研究所は、日本全国の広い範囲でカウンセラー養成講座やコミュニケーション講座など様々な講座を開催している、カウンセリング件数12,000件（2016年度実績）を誇るグループです。



●問合・申込み：裏面に記入し当センター窓口へ（各回3日前までに参加費と一緒に申込）

●主催・問合せ：穴川コミュニティセンター（稲毛区役所となり）

千葉市稲毛区穴川4-12-3

電話：043-284-6155 Fax 284-6156

提出日： 月 日

「こころのケア講座」申込書

希望参加回に○ をして下さい				ふり 氏	がな 名	年齢	住所	電話 (FAX)
1	2	3	4					
1	2	3	4					

【開催日】 1回目 11月29日(木)

2回目 12月13日(木)

3回目 1月10日(木)

4回目 2月14日(木)

【時間】 13:15 ~14:45

【会場】 穴川コミュニティセンター 1階 集会室

【費用】 各回1回：1,000円

【お申込み・問い合わせ】

穴川コミュニティセンター 事務所

FAX 043-284-6156 TEL 043-284-6155

〒263-0024 千葉県稲毛区穴川 4-12-3