



こころが軽くなる 3つの方法



講師
日本カウンセリング心理学研究所
所長 高倉 恵子

こころとからだの健康セミナーvol.7

「なんとなくこころが重い・・・」「ここのところ、ずっと気持ちが晴れない・・・」そのようなとき、皆さんはどうしていますか。できるだけ気にしないようにする。前向きに考える努力をする。とか、でしょうか。

今回は、それでもあまり改善されない場合の対処法を、お伝えいたします。ちょっとした発想の転換で、自分を責めずに、効果的なこころのケアをすることができます。こころの痛みも、きちんと手当てをしてあげましょう。

2020年7月23日(木・祝) 午後2:00~3:30

会場	大宮ソニック市民ホール 4F 第1・2集会室
定員	60名 (事前申込者のみ) 感染症対策のため、1テーブル1名とします
申込	氏名、住所、電話番号を明記の上、E-mail、FAXまたはハガキにて 下記までお申し込みください。 締切 7月16日 参加証(ハガキ)をお送りいたします
受付	午後1時30分より
参加費	500円
持ち物	マスク、ハンドタオル、飲み物

- * 今回の講演会は、新型コロナウイルス感染症の対策を行ったうえで、開催をすることにいたしました。例年と講座の参加形態が異なりますので、ご注意ください。
- * なお例年同日開催の「無料カウンセリング」は、今回は実施いたしません。ご了承ください。



主催 日本カウンセリング心理学研究所

〒330-0854 さいたま市大宮区桜木町 4-780-7

TEL 048-650-6517 FAX 048-650-6514

E-mail info@jicp.jp <https://jicp.jp>