

スポット受講
詳細は2ページ
料金
500円/回
何回でも可

期間 2019年 11月15日(金)～12月13日(金) [全5回]

実施場所 北九州市立八幡西生涯学習総合センター
〒806-0021 八幡西区黒崎3-15-3 コムシティ内 (40ページ アクセス参照)

申込・問合せ先 北九州市立八幡西生涯学習総合センター
〒806-0021 八幡西区黒崎3-15-3 コムシティ内
TEL: 641-9360 FAX: 641-9332

時間 14:00～16:00

応募締切

11月1日(金)

スマートフォンからも
お申込みできます▶



定員 30名

受講料 1,000円

受講生への
メッセージ

コーディネーター：北九州市立八幡西生涯学習総合センター

「自分のことを知りたい」と思うのは「幸せになりたい」という思いと同じく、私たちが自然に持っている願望の一つではないでしょうか。価値観が多様化する現代、幸せの形は様々となってきています。そんな中、自分自身がどういう人間であるのか、自分にとって一番大切なものは何なのかを考えることはとても大切です。人生のシナリオは自分だけのもの。よりよい人生を送り、自分らしく輝くために 一緒に学んでみませんか。

回数	月日	テーマ・内容	担当講師
1	11/15 (金)	自分の心の癖を知って 楽になる ～心理学で読み解く「自分」の傾向～	OK牧場代表 TA教育コンサルタント 山下 志保 心理学(交流分析)を主体とした セミナーや講座を行っています。
2	11/22 (金)	カラーセラピーで自分を癒す ～身近にある色を手掛かりに もやもやした心の中を整理してみましょう～	色彩心理カウンセラー 小林 理恵 「心と色の教室」を主宰する傍ら、色を利用して自分や相手の心を大切に方法方法を伝えています。
3	11/29 (金)	過去や未来にとらわれない 心の整え方 ～「いま」に集中するための マインドフルネス(瞑想など)の方法～ ☆実践あり	北九州市立大学 文学部人間関係学科 講師 柴原 健太郎 日本スポーツ心理学会などに 所属し、アスリートを対象にメンタルトレーニングの指導も 行っています。
4	12/6 (金)	リンパマッサージで自分の体と対話し、癒す ～身体のデトックスと免疫力向上のために～	日本メディケアリンパ協会 理事長 丸尾 陽実 リンパや五感を刺激することで 心と身体の健康づくりを支援し ています。
5	12/13 (金)	その存在を認め、受け入れる ～心理学でみる自己肯定感の意義～	西南女学院大学 保健福祉学部 教授 北九州市立大学 名誉教授 臨床心理士 中島 俊介 心と健康、対話などについての 研修の講師や講演を行っています。