



期間 令和4年11月4日(金)～11月29日(火) [全5回]

実施場所

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(36ページアクセス参照)

申込・問合せ先

八幡西生涯学習総合センター

〒806-0021 八幡西区黒崎3-15-3

TEL:641-9360 FAX:641-9332

時間

10:00～12:00

応募締切

10月21日(金)

スマートフォンからも
お申込みできます▶



スポット受講
詳細は2ページ

料金

500円/回

初回1回のみ

定員 25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：八幡西生涯学習総合センター

「自分のことを知る」ということは「幸せになる」上でのとても大切なプロセスです。価値観が多様化する現代、周りの価値観に振り回されて疲れている人も多いかもかもしれません。でも本来幸せの形は人さまざま。自分自身はどんな人間なのか、自分にとって一番大切なものは何なのか、を知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	11/4 (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 りえ 「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する方法を伝えています。
2	11/11 (金)	自分の心の癖を知って 楽になる ～「生きやすくなる」方法を学ぼう～	OK牧場代表 TA(交流分析) 教育コンサルタント 山下 志保 「自分にも相手にもOKといえる私であるために」をコンセプトに、心理学を主体とした講座等の活動を行っています。
3	11/18 (金)	「今この瞬間」に意識を向けて 脳や心をリフレッシュ ～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 准教授 柴原 健太郎 日本スポーツ心理学会等に所属し、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	11/22 (火)	リンパマッサージで 自分の体と対話し、癒してみる ☆実践あり	日本メディケアリンパ協会 丸尾 陽実 リンパや五感を刺激することで、心や身体の健康づくりを支援しています。
5	11/29 (火)	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 教授 中島 俊介 心と健康、対話等についての研修の講師や講演を行っています。