



一般公開

3月21日(木)

14:00~16:00

セミナー

講師：臨床心理士 大竹保仁

テーマ 個人の平和

過去の事で後悔していたり、未来の事で不安になったり、
絶えず心は揺れ動いています。
もちろん、過去や未来に意識を向けることが必要な時もあるでしょう。
しかし、心の平安を保つことは難しいかもしれません。

『自分と戦わず、自分を認めて、自分と共に生きてゆく』
今の自分は何ができるのだろうか？何がしたいのだろうか？
自分の調子の良い時はどんな感じだろうか？
今の自分が楽しんでいることはなんだろうか？

自分の事がわかってくると、自分との付き合い方がわかるかもしれません。
まずは、呼吸に集中してみましよう。
ゆっくり息を吐いて、ゆっくり息を吸って、
今この瞬間の自分を感じてみてください。

◆参加条件なし◆

(一般の方々、サポステ利用の方々、ご興味があるの方々、関係機関の方々)

◆申し込み・お問合せ◆ ☎0438-23-3711 (火~土 9:30~16:30)

ちば南部地域若者サポートステーション木更津市富士見 1-1-1 たちより館 2階

(木更津駅東口前)