

ココロセミナー



# ネガティブな感情と上手に付きあう

～感情の役割を知り、自分と仲良くなろう～

日時：2022.9/17 (土) 14:00-16:00

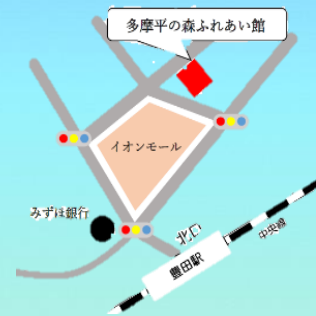
場所：多摩平の森ふれあい館 3階 集会室 6  
(JR 豊田駅 徒歩7分)

定員：30名 申込み期間：8/17から9/15まで

講師：



渡辺べん氏 島村繭子氏  
(渡辺べん心理相談室代表) (つながりセラピー代表)



感情に振り回されてしまうと、他者との関係がうまくいかなかったり、いろいろなことが面倒くさくなって、やる気を失ったりします。何より、そんな自分を責め、嫌いになります。

だから感情をコントロールしようとするのですが、そう簡単にコントロールなどできません。

感情は湧き上がってくる自然なもの。

それを理性でなんとかしようとしても、うまくはいかないのです。

むしろ、ネガティブな感情を抑えこむことで、抑うつ症状が表れやすくなります。

このセミナーでは「怒り」「悲しみ」「恐れ」「恥」の4つの感情に焦点をあて、その役割を知り、感じ、健康的な形で表す方法を学んでいきます。

自分の本当の感情に気づき、そこからのメッセージを受け取ることで、感情に振り回されにくくなり、心と体が楽になっていきます。

申し込み・問い合わせ先

QRコードからも  
お申込みいただけます

日野市 セーフティネットコールセンター

☎042-514-8542 (平日 8:30～17:15)

✉s-net@city.hino.lg.jp

(☎の場合、題名:9/17 参加申込み 本文:お名前・連絡先)

