

Women's
Salon

くるり

@こころ

どうにかしたい…。

私を悩ます、気分の浮き沈み

令和5年11月26日(日)10:00~12:00

会場：ふくいウイメンズ・オアシス
(福井県生活学習館2階)

冬に向かう何となくのどんより感や気ぜわしさ、焦る気持ちなど、
いろいろな感情が入り混じる12月がやってきます。

誰にでも、気分の浮き沈みはありますよね。

でも…

「気分の浮き沈みが激しくて、つらい…」

「気分屋とか、わがままと勘違いされる…」

「気持ちが落ち着いていれば、もっと人とうまく関われるんじゃないかな…」

自分自身、感情の落差に戸惑っていませんか。

アップダウンに疲れて、悩んだりつらい気持ちを感じたりしていませんか。

感情は大切に、でも振り回されずに、軽やかに今年を締めくくれるよう、

心理士さんを囲んで、みんなで話しましょう。



講師&助言:

佐々木雅代 さん(臨床心理士/公認心理師)

*ミニ講座&

質疑応答含めて参加者みんなでフリートーク(情報や思いをシェア)

対象: ・ストレスや気分の浮き沈み等で悩んでいる女性
・テーマに関心のある女性

定員: 10名(参加費 無料)

女性のためのピアサポートサロン「Women's Salon くるり」
福井県生活学習館2階の「ふくいウイメンズ・オアシス」にて毎月開催

「@わたしのカラダ」「@夫婦・家族」「@お仕事」「@育休・保活」「@おひとりさま」「@ふくい移住者」など身近なテーマを設定し、ざっくばらんに話し合う場です。自分が語るのはもちろん、聴いているだけでも大丈夫。参加者同士で、気持ちや経験・情報を分かち合い“ひとりじゃない”って思える時間を一緒に過ごしましょう。

くるりのお申し込みはこちら



QRコードを読み取るとメール送信画面となりますので、必要事項を記入の上返信ください。

チャイルドルーム(要予約)のお申し込みはこちら



[料金]300円/人
[対象]生後6ヶ月~6才

くるり@こころ これからの予定

1月 対人コミュニケーション②

3月 マインドフルネス

ふくいウイメンズ・オアシス



■お申し込み/お問い合わせ■

ふくいウイメンズ・オアシス

(運営:公益財団法人ふくい女性財団)

福井市下六条町 14-1 福井県生活学習館2階

TEL 0776-89-1008 Mail w-oasis@f-jhosei.or.jp



Fukui SDGs Partner

