

Women's
Salon

くるり

@こころ

ねえ、あなたはどうしてる？

ネガティブ感情の 取り扱い

令和7年3月9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)

定員
8名

参加
無料

講師&助言:

佐々木 雅代 さん

(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
テーマに関心
ある女性

くるり@こころ
お申込み
→→→



怒りや嫌悪、不安、悲しみ、イライラなど
ネガティブな感情に苦しんでいませんか。

ネガティブな感情には目を背けたいけど、本当は
そんな感情ほど認めてあげた方がいいのかも。
それが自分自身を大切に扱っていることのような
気がします。

自分の感情に蓋をするのではなく、上手につきあい
方が分かるといいな。
心理師さんと一緒にみんなで考えてみましょう。

女性のためのピアサポートサロン「Women's Salon くるり」
「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」「@こころ」「@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。

チャイルドルーム
(要予約)

お申込みはこちら
[料金]300円/人
[対象]生後6ヶ月~6才



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



経済的に困りの方に
無償で生理用品の
提供もしています

