

心の保健室

2月28日(月) 10:00～

周りに気を遣いすぎて いませんか

厳しい季節の我慢が続いて、心と身体が疲れ
切っていませんか？ 安らげるひとときはありますか

・「心の保健室」は、参加してくださった方々が自由にお話をする所です。

テーマに添った話から、少し横道にそれでも大丈夫！

ファシリテーター（心理師）が、ちゃんと聴いてくれます。

●「少し気になる…」けど相談するほどでない

●誰かに聴いてほしいけど…あまり知られたくない

●何だか、ただ疲れる 等…

大事なことは、「心を解放すること」です。

もちろん、愚痴も OK です。どうぞ、安心してお話してください。

「心の保健室」のお約束

この『場』でのお話は、ここだけのものです。「安全・安心」な『場』のため、他言しない様お願いします。

日時

毎月第4月曜日
10:00～13:00

この間は出入りが自由です。
都合の良い時間に来て帰ることが可能です。

13:00～14:00 個別相談可

講師

ファシリテーター（進行役）
土井 敦子（公認心理師）
カウンセリングルームあすか代表

料金等

1,000円／月

個別相談は別途 1,000円 / 30分

【各回定員5名（先着順）】

お子様連れでも受講出来ます。

Zoom でのご参加
対応致します。
ご連絡ください。



【お問い合わせ・お申し込み】

TEL 011-374-1460

江別市民活動センター・あい
〒069-0824 江別市東野幌本町6番地43
市民交流施設「ぶらっと」内
FAX 011-374-1461 / E-Mail info@center-i.jp

【窓口時間】 平日 9:00～21:00 / 土日祝日 9:00～18:00 年末年始（12/29～1/3）は閉館