

# 「2019 心理学講座」



～自分の人生 愛せてますか～

## Part I

- 第 1 回 幸せのつくり方…6/14（金）
- 第 2 回 ストレスとの向き合い方…7/12（金）
- 第 3 回 コミュニケーション力を磨こう…9/13（金）
- 第 4 回 あなたにとって本当に大切なものとは…11/8（金）
- 第 5 回 自分の価値観を点検しよう…12/13（金）
- 第 6 回 新しい人生のスタートを切る… 2/14（金）《各回 10：00～11：30》

心理学って何だろう？  
人のいるところ必ず「心」があります。  
今回の講座のテーマは  
『エンパワーメントを高める』です。  
共に考えてみましょう

場所：伊丹市立女性・児童センター  
講師：教育コーディネーター・心理カウンセラー  
横家 佳子 さん

参加費：1 回 500 円

## Part II

### グループカウンセリング《話せる居場所》

**参加費 1 回 500 円【定員 6 名】**

人は人によって傷つけられ、悩まされることもたくさんありますが、人によって励まされ、救われることもあります。

吐き出す・みなさんの経験を聞く・声を掛け合う・

その中でカウンセラーがあなたの気持ちを大切に、サポートします。

**第一回テーマ『自分らしく年をかさねたい、こころの準備を～』**

**10/11（金） 10：00～12：00**

**第二回テーマ『義理のお付き合いにさようなら～』**

**1/10（金） 10：00～12：00**

女性・児童センター東側入口（県道山本・伊丹線）は閉鎖しています。  
**センターへは、西側（鈴原小学校）の方からお入りください。駐車場は使えないのでご注意ください。**

[お申込み・お問い合わせ]

伊丹市立女性・児童センター

〒664-0855

伊丹市御願塚 6-1-1

TEL 072-772-1078

（休館日：火曜日・祝日）

メールからのお申込み ✉salon@itami-danjo.jp