



感情と手をつなぐ

～働く私が輝くための第一歩～

ストレスフルで身動きが取れないー
そんな時には自分が今感じている気持ちを言葉にしてみることに。
圧倒されるような感情の波に飲み込まれそうになったときにもこの方法は有効です。
怒りや悲しみといった負の感情にも意味があります。
それらを抑えつけるのではなく、感情と仲良く付き合う術を知ること
により豊かな人生を送っていきましょう。

日時 **2024年10月31日(木) 18:30-20:00** (開場18:00)

会場 **札幌市民交流プラザ1階 SCARTSコート** 札幌市中央区北1条西1丁目
(札幌市図書・情報館に隣接)

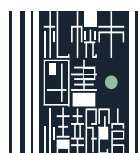
定員 **50名** (申込不要) 受講料 **無料**

講師 **向 裕加 (むかい ゆか) 氏**

カウンセリングオフィスプログレス 公認心理師/臨床心理士
(株式会社PROGRESSIO代表取締役)
セラピー/カウンセリングの先進国である北米で心理学を学び、
その文化を日本にも広めたいと帰国後に臨床心理士の資格を取得。
大学病院、大学や企業の相談室などで臨床経験を積み、2016年に
カウンセリングオフィスをオープンさせる。誰もが生まれながらに
持っている本来の力や強さを発揮して「自分らしく生きる」を叶えら
れるよう、心理支援を行なっている。



主催/札幌市、札幌市図書・情報館、公益財団法人札幌市芸術文化財団



札幌市図書・情報館

連絡先/札幌市教育委員会中央図書館利用サービス課図書・情報館
〒060-0001 札幌市中央区北1条西1丁目 札幌市民交流プラザ2階
TEL.011-208-1113 FAX.011-208-1110
HP : <https://www.sapporo-community-plaza.jp/library.html>



SAPPORO
ウェルネス
ウェルネス何ソル?
～カラダビイこと、もう一歩～

SAPPORO

さっぽろ市
02-S03-24
R6-2-593