ネット部会 主催

気持ちスッキリレッスン

参加費 無料

なんとなく気持ちが沈んでいる・・・
いつも私ばかり嫌な気分・・・
～その嫌な気持ち手放す方法お教えします～

＊嫌な気持ちを心に抱えていると疲れます、なぜ？
＊がまんしていればこの感情は消えるはず→消えません
＊なかったことにしてほかのことに気を向ける→体の不調を招きます
＊気持ちすっきりレッスンを受けると→心にゆとりが生まれます

新しい生活様式になり、環境の変化でストレスを感じている方参加しませんか？

日時

2021年 1 月 26 日 (火)

質疑応答(21:00~21:15)

講演 20:00~21:00

会場

オンラインセミナー（ZOOM）

お申し込み・お問い合わせ先

tunagaru@netbukai.org

件名に気持ちスッキリレッスンセミナー
受講希望とご記入ください

メール確認後ZOOMミーティングのURLをお知らせします

■セミナー終了後ご寄付のご案内をさせていただきます
（本団体の活動は応援いただける皆様の寄付によって
支えられています。寄付は皆様の意思で行われるものであり、
強要するものではございません）

こくちーず　https://kokucheese.com/event/index/605064/

https://www.netbukai.org　ネット部会　検索



講師 酒井　宏子

NPO法人こころサポート

20年以上にわたり幼児英才教育、
小中学生に算数・国語・数学・英語を教える。

並行して、発達障害児や不登校生の教育に関わり、
教育相談に当たる。

子育て中の保護者の支援のために心理カウンセラーとなり、
2014年から毎年基礎講座を主催し、
心理カウンセラーを育てる。
2018年公認心理師の資格を取得し、
カウンセリングのほかに、
コミュニケーションスキルアップセミナーや子育てセミナー、
感情すっきりセミナーなどを企画し、師を務める。
地域の方々のメンタルケアのために日々活動している。