ＮＰＯ法人　ほっとハート 心の健康づくり推進会

♫ お母さんのためのコミュニケーション ～きくコツ～♫

うがいや手洗いのように心の健康にも予防は必要で大切なことです。なんかモヤモヤしてやる気がでないとき、なんとなく心が元気でないとき、家族や友達など身近な人からのあたたかい「大丈夫」の一言が心にはよく効くお薬だったりします。

この頃、家族との会話が少ない…
うちの子最近、何を考えているか分からない…
なんとなくギクシャクしちゃって…人間関係って難しいな…
そんなあなたに、聴き方をちょっと変えてみることで変わる人間関係があります

毎日の生活をもっと楽しく、もっとラクチンに♪

楽ラク・コミュニケーション はじめませんか？

◇自分やほかの人それぞれのきき方の癖を知りましょう。
◇効果的なきき方について考えましょう。
◇「きくこと」について、いろいろ体験してみましょう。
◇ご希望の方は、終了後 30 分の**無料体験カウンセリング**も受けられます。

◆日時：９月１６日（木）９：３０～１３：００（９：１５受付開始）
◆場所：ミューザ川崎シンフォニーホール 会議室２
〒212-0014　川崎市幸区大宮町 1310　（ＪＲ川崎駅徒歩 3 分，京急川崎駅徒歩 8 分）
電話 044-520-0100　http：//www.kawasaki-sym-hall.jp
◆定員：１２名(先着順)
◆資料代：１，０００円
◆ファシリテーター：片岡摩樹子（産業カウンセラー・キャリアコンサルタント・ＴＨＰ心理相談員）
◆プログラム製作：ＮＰＯ法人　ほっとハート　心の健康づくり推進会
◆お申込方法：「 info@npo-hh.org 」宛にメールでお申込み下さい。（担当：西櫻）
★申込みの際、件名を「きくコツ申込み」としていただき、本文に
①お名前　②メールアドレス　③会員／会員以外
④体験カウンセリング　希望する／希望しない
⑤このイベントを知ったきっかけ、または紹介者
を明記ください。
◆申し込み締め切り：9 月 10 日（但し定員になり次第、締め切らせていただきます）

QRコードを使って
メールをお送り頂けます。

カウンセリングとは？

カウンセリングは、身の上相談や占いとは違います。

日常生活・職場・学校などの、悩みや心配事・困っている事について、専門家がゆっくりお話を伺い、解決方法を一緒に探るのがカウンセリングです。

風邪をひいたり、怪我をしたりするのは体だけではありません。実は、心も風邪をひいたり怪我をしたりします。何となくやる気がおきない、何だか気持が落ち着かない、などは心からの注意信号かもしれません。

カウンセリングは、自分の中にある『こたえのありか』を一緒に手探りしていく作業です。『こたえ』といっても、具体的な解決策を得る事だけを指すのではありません。気持ちがスッキリ落ち着くところを見つけるという事でもいいのです。

心の専門家の手助けを受けながら、ゆっくり自分の心と向き合って心のエネルギーを充電したり、気持ちを整理したりすること、それがカウンセリングなのです。

◆◇ファシリテーター・プロフィール◇◆

片岡　摩樹子（産業カウンセラー・キャリアコンサルタント・中央労働災害防止協会THP心理相談員）
貿易振興機関で16年間勤務。その間、仕事と家庭生活とのバランスの難しさを痛感する。
職場で頑張り過ぎている人、仕事と家庭の両立に悩んでいる人、家庭で孤独に頑張っているお母さんなど、行き詰っている人達に、少しでも「ほっと、息ができる」機会を持ってもらいたいと考え、NPOの活動以外に、ボランティアなど様々な活動に携わっている。家庭では母親として子育てに奮闘中。
好きな言葉は『大丈夫！』。　NPO法人　ほっとハート　副理事長

◆◇「ＮＰＯ法人　ほっとハート」の紹介◇◆

「ほっとハート　心の健康づくり推進会」は、2010年2月16日設立されました。まだまだスタートしたばかりの団体ですが、これからカウンセリング活動を中心に、研修活動、啓発活動など、幅広く活動を展開していく予定です。

厳しい社会情勢の続く中、心の健康を損なう人の数は増え続けています。社会問題化している年間約3万人の自殺者の多くは、精神的な不調からうつ病を発症して、自殺に至っています。

そのような状況になる前に、自分の悩みや気持ちを相談できる場所やシステムがあれば、たくさんの人々がもっと楽になるのではないでしょうか。精神的な不調を予防するという観点からも、医療機関よりも身近で、気軽に心のケアやカウンセリングを受けられる場所が必要なのです。私たちはこうした環境づくりの一助となるべく、社会にカウンセリングを普及させることを目指して活動しています。

「カウンセリング＝特別な事」という認識を変え、誰もが、安心して一定レベル以上のカウンセリングをいつでも気軽に受けられるような社会を作るにはどうすれば良いのか、真剣に考えなければいけない時代にきていると思います。

◆◇ほっとハートの今後の予定◇◆

＜2010 年＞
10 月　『ほっとハート・ラボ』 #4
11 月　『産業カウンセラー試験対策講座』
12 月　『交流会』
＜2011 年＞
1 月　『ほっとハート・ラボ』 #5
2 月　『ほっとハート・ラボ』 or 『公開講座』
3 月　『ほっとハート・ラボ』 or 『公開講座』

◆◇会員募集中◇◆

ほっとハートでは私たちと一緒に活動していただける会員・応援してくださる賛助会員を募集しています。
詳しくは『ほっとハート』のホームページをご覧ください。（ http://npo-hh.org/ ）