

あなたは大切な存在です

悩みや不安で心がいっぱいになっていませんか？
その辛さを一人で抱えていませんか？

心のはち切れそうになるその前にあなたの心の声をお聴かせください。

ひとりで抱えていませんか？

学校のこと、仕事のこと、人間関係のこと、お金のこと、恋愛のこと
不安や辛さを抱えていませんか？
気持ちを話すことは解決の一步になります。
一人で悩まずに、相談窓口へご相談下さい。

身近な人の様子が気になった時は

身近な人が元気じゃないと感じたら、声をかけてみましょう。
寄り添って気持ちを聴くことも支えになります。
身近な人の様子が気になったり、どのように声をかけていいか迷ったら、
相談窓口へお尋ねください。

相談窓口の情報は、QRコードからご覧いただけます。



「心が軽くなる実践セミナー」を開催します！
セミナーの詳細は裏面をご覧ください。

心が軽くなる実践セミナー

不安や心配ごとなどのモヤモヤから解放され、
心が軽く・楽になる秘訣を心理学の実践を交えてお伝えします。

セルフマネジメントの方法を身につけ、毎日を前向きに、
イキイキと過ごせる自分になりませんか？

- 内容：
- ・今日からできるストレスマネジメント法
 - ・思考の癖に気づき、前向き思考に変わる実践法
 - ・自己肯定感が上がる習慣づくり

対象者： 三重県にお住まいの30歳代までの若年層と、
その支援者の方を優先させていただきます。

参加費： 無料

《セミナー日程・会場》

10月27日（日） 14:00～16:00	伊勢市生涯学習センター いせトピア（伊勢）
11月17日（日） 14:00～16:00	津リージョンプラザ（津）
12月1日（日） 14:00～16:00	鈴鹿市文化会館（鈴鹿） +オンライン
12月21日（土） 19:00～21:00	オンライン
1月25日（土） 13:00～15:00	オンライン
2月15日（土） 13:00～15:00	オンライン

《お申し込みフォーム》

QRコードのお申し込みフォームよりお申込みください。



セミナー事務局 連絡先

TEL: 050-3154-5098 mail: seminar@officeblessyou.co.jp

担当 木下・小柳

※本事業は三重県の委託により、株式会社office Bless youが運営しています。