

『私が私を生きる』

～ “他者へ合わせる”から、“自分へ合わせていく生き方”へ～

相手の顔色や、相手の意見を気にして、自分の気持ちを後回しにしていませんか。
「本当はどうしたいのか…」この機会に自分のところと向き合って、自分らしい
生き方を始めましょう。 あなたのところが少し軽くなる時間をお届けします。

9月15日(火)
13:30～15:30
(受付13:00～)

講師：寺山 静夏 氏

メンタルサポートえん
メンタルケアスペシャリスト(精神対話士)
スクールカウンセラー



内容 ・自殺対策の取り組み紹介
・講話 他人の目を気にしすぎたり、嫌われたくなくて言いたいことが言えなかったり、
本当は断りたくても断れなかったり、私達は常に(相手を傷つけまいと)
相手を優先して生きています。
でもこれからは自分を優先して、自分のために生きてみませんか？
「まず、自分！」まず、自分を大切にすることを知り、自分で 選び、自分で決めて
いく生き方にシフトしていきましょう！

【場所】

大鰐町地域交流センター鰐come
多目的ホール あじゃら
(大鰐町大字大鰐字川辺11 - 11)

【申し込み・問い合わせ】

大鰐町保健福祉課 0172-55-7149

【締め切り】9月8日(火)

※席に余裕があれば、締め切りを過ぎても申込みできます

誰でも
参加OK
町外の方も参加
できます

参加費
無料