

令和6年度 精神保健指導講演会

セルフ・コンパッションの実践 —自分に寄り添うための第一歩—

家庭や仕事など…うまくいかなかった時、自分を責めていませんか。
自分に寄り添う方法「セルフ・コンパッション」をご紹介します。
自分の傾向チェックや呼吸法など、体験してみませんか？

令和6年9月19日(木)14:00～15:30

会場：文京シビックセンター 5階 区民会議室C

対象：文京区在住、在勤、在学者

定員：申し込み先着 50名



**参加
無料**



講師：水野 雅之氏
筑波大学人間系心理学域准教授

博士（心理学）、臨床心理士、公認心理師。
学生相談室の常勤カウンセラーとして、日々、学生の心理支援に携わるとともに、セルフ・コンパッションに基づくセルフケアに関する研究に取り組んでいる。

申し込み：8月15日～9月17日

電話または二次元コードからお申し込みください

保健サービスセンター 03-5803-1807

