



女性のためのライフスキル講座第13回
年末企画・こころの棚卸ししませんか？
 ～先立った大切な人に手紙を書くレターセラピー～



もうすぐ年末、2017年も終わります。

今年亡くした大切な人、あるいは何年たっても辛いあの人との別れ。

可愛がったペットの死にひどく落ち込んでしまったことなど。

この機会に一度いろんな思いを棚卸ししませんか。

こころの棚卸しとは、一年の間に自分の心にたまった複雑な感情を整理、整頓すること。

忘れていた気持ちや懐かしい記憶をたどることは一人では切なく苦しいことですが、

心理カウンセラーがそのプロセスを安全にサポートします。



本講座では、

- ①亡くした大切な人を偲び、
- ②自分の今の気持ちと向き合うために「出さない手紙」を書き、
- ③今後の自分のグリーフワークと癒しのプロセスを確認します。

最後に心と体をリラックスさせる呼吸でプチ瞑想を行います。

女性であればどなたでもご参加いただけます。

グループ内のプライバシー保護に配慮します。



- **講師：溝淵由理**（臨床心理士・米国認定カウンセラー）
- **日時：2017年12月16日（土）13：00-16：00**
- **受講料：3,000円**（資料込）
- **申し込み〆切 12月11日（月）**
- **場所：松山市湊町4-3-2 こがねビル2F**（市駅より徒歩5分）
- **完全予約制（必ず事前にお申込みください）**

お申込み、お問い合わせは下記電話もしくはHPへ

グリーフサポート BE WITH/ カウンセリング工房姫の会

TEL: 080-8631-3230

<http://griefbewith.com>

