

## 「こころを整える」

～あちこち動きまわる心が今ここに落ち着く～

産業カウンセラー関西支部の自主勉強会で、「マイルドfulness」に出会った講師の学びの経歴や基本知識の講話。そして実際にしっかりとした「ワーク」体験を通して、自らの心の整え方に役立てたいものです。産業カウンセラーに限らず、「一般の方」の参加も歓迎しています。（会員は研修3ポイント付与）

### 講話とワーク

福真吉彦 講師

10数年前、心のしんどさを抱えていた私は、産業カウンセラー養成講座に通い心理学を学び、合格後には自主勉強会「木曜会」でマインドfulnessに出会いました。

多くの学びの仲間と出会い、更にマインドfulnessの要素を含んださまざまなメンタルヘルスに役立つ学びを知ったのです。

これらの出会いが今の私の心の安定の基盤となり、学びの場へ参加することが、安心できる場との出会いになっていると思っています。集い合い問い合う場になればと思い、今回お話とワークをさせていただきます。



### 「グラウンディング」「マインドfulness」 の要素を取り入れたワーク

#### <講師プロフィール>

産業カウンセラー、心理相談員、マインドfulnessカウンセラー(Basic)、会社員（嘱託）

### 意見交換&交流

(グループミーティング)

参加者全員

【日時】 令和7年6月15日(日) 13時30分～16時30分

【場所】 生駒芸術会館未楽来(奈良県生駒市西松ヶ丘2-20:近鉄生駒駅から北西へ徒歩8分:地図参照)

【参加費】 1,000円(当日支払い) 【定員】 40名(定員を超えた場合には、お知らせします。)

(注)体調不良の方は参加をご遠慮下さい。マスク着用は各自のご判断でお願いします。

【申込み】「なら交流&学習会運営委員会」宛 メール [narakouryu1904@gmail.com](mailto:narakouryu1904@gmail.com) にて、次の事項を明記の上申し込み下さい。【申し込み締め切り】6月11日(水)

①お名前 ②会員番号 ③住所(府県・市・町名のみ) ④メールアドレス

\*一般参加の方は ②会員番号欄に、紹介者名や本学習会を知ったツール等を記入願います。

なお、ご連絡いただいた個人情報は、本会運営の目的以外には使用いたしません。