

# 心を取り戻そう

私ども、一般社団法人常陸國大和塾は、水戸市を中心とした茨城県内に本社のある企業の経営者や後継者が中心となって設立された公益法人です。その活動目的は「日本人としての誇りを取り戻し、世界に通用する人財を育成し、社会に寄与すること」です。

自分に自信が持てず、もっと強い心がほしいという方やなんとなく生きにくさを感じている方、自分が嫌いな方、常に平常心で痛い方、孤独を感じる方、より良い人間関係を作り上げたいとお悩みの方のために、医療健康の専門家による強くてしなやかな心を取り戻すためのメンタルヘルスケアセミナーを開催しますので、皆様ふるってご参加下さいますようお願いいたします。

一般社団法人常陸國大和塾 理事長 江幡博明

## 共に学び、共に考え、共に行動しましょう！

	日時	テーマ	内容
第一回	4月21日(水) 19:00～20:00	なぜ、私の心は弱くなるの？ 講師 [福祉委員長 岩下由加里]	なぜ、こんなに不安だったり、寂しかったり、私の心は弱いのだろう。自信を持って日々を送りたいのに、こんなに頑張っているのにどうしてなのだろう？そう思うことはありませんか？その謎に迫ります。
第二回	5月19日(水) 19:00～20:00	自己覚知：自分を理解しよう 講師 [福祉委員長 岩下由加里]	自分のこと、どのくらいわかっていますか？自分探しができれば、心は少し強くなります。周囲の人があなたをどのように見ているのかもわかるかも？
第三回	6月16日(水) 19:00～20:00	自分の中の小さなこどもをみつめよう 講師 [福祉委員長 岩下由加里]	人はだれも自分の中に小さなこどもがいます。小さなこどもに優しくしていますか？小さなこどもは、何を感じているのでしょうか？小さなこどもと今の自分がどう関係するの？
第四回	7月21日(水) 19:00～20:00	強くしなやかな心を取り戻すレッスン 講師 [福祉委員長 岩下由加里]	不安・恐怖・ストレス・ネガティブ嗜好・でもでも星人・自分が嫌い・自信が持てない・・・ それって、どうしたらよくなるのかなあ？
第五回	8月18日(水) 19:00～20:00	人間関係をよくするレッスン 講師 [福祉委員長 岩下由加里]	周囲の人々との安心できる健全な人間関係を作り上げよう。いつも我慢したり、言いすぎたり、そんな自分に目を向けよう。
第六回	9月15日(水) 19:00～20:00	親密な関係を深めるレッスン 講師 [福祉委員長 岩下由加里]	大切な異性や家族との親密な関係性を続けるにはどうしたらいいのだろう？親密性を深め、継続できる自分になりましょう。

**セミナー参加費はこのチラシで申し込むと一回 1,000 無料です！**  
**セミナーの後は懇親会を開催しますのでぜひご参加下さい(実費負担 4000程度)**

## セミナー開催要項

- 【日 時】 平成22年4月21日(水)～平成22年9月15日(水) 毎月第三水曜日  
 セミナー 19:00～20:00 懇親会 20:15～22:00
- 【場 所】 水戸市国際交流センター
- 【住 所】 水戸市備前町6-59
- 【参加費】 会員 無料・一般 一回¥1,000(但しこのチラシで申し込むと無料)
- 【対 象】 今の自分に自信がなく、不安やストレスが多いと感じている方、もっと強く自信あふれる自分になりたい方、なんとなく生きにくさを感じている方、仕事上の人間関係に悩む方、恋人や家族との人間関係がうまくいかない方など
- 【申込期限】 各開催日の2日前
- 【主 催】 一般社団法人常陸國大和塾  
 〒310-0912 水戸市見川3-741-1 C101 ((株)アイ・シー・キューブ内)  
 TEL: 029-303-7772 FAX: 029-303-7773  
<http://www.yamato-juku.jp/> E-mail: info@yamato-juku.jp

お申し込みはFAXでも承っております。  
**FAX：029-303-7773**



ふりがな 氏 名			生年月日	性別
			昭和・平成 年 月 日	男・女
ふりがな				
住 所	〒			
電話(固定)	( )	PCメール		
電話(携帯)	( )	携帯メール		
	日 時	テーマ	セミナー	懇親会
第一回	4月21日(水)	なぜ、私の心は弱くなるの？		
第二回	5月19日(水)	自己覚知：自分を理解しよう		
第三回	6月16日(水)	自分の中の小さなこどもをみつめよう		
第四回	7月21日(水)	強くしなやかな心を取り戻すレッスン		
第五回	8月18日(水)	人間関係をよくするレッスン		
第六回	9月15日(水)	親密な関係を深めるレッスン		
参加する日のセミナー及び懇親会に を付けてください。				