

働く女性をゆるやかにつなぐ

わたしに還る 心の“深呼吸”

アティテューディナルヒーリング
話の聴き方ワークショップ

「ジャッジしない聴き方」で、やさしい安心感とつながる日

仕事、家事、介護——**全力で走り続けてきたあなたへ。**
今日だけは、役割を脱いで、**ただ「自分」**でいていい時間。

誰かに気をつかわなくていい。うまく話せなくてもいい。
「ちゃんと聴いてもらえた」という体験が
あなたの心をそっとほぐします。

この日に体験できること



自己内省の時間

役割から離れて、自分自身と向き合う時間。「今の自分」をそのまま受けとめる。



安心・安全な
居場所

利害関係のない第3の場所。ジャッジなく話を聴いてもらえる、ほっとする空間。



傾聴スキルの
実践

「ジャッジしない聴き方」を体験・練習。職場や家庭の人間関係にも活かれます。



NPO法人JAHA認定ファシリテーター

公認心理師

あんざい ともこ さん

10/3 土
10:00-15:30
(9:45開場)

さいわいプラザ和室

あんざいともこ さんに学ぶ
話の聴き方ワークショップ

※昼食をご持参ください。

Attitudinal Healing とは

アティテューディナルヒーリング(AH)は、米国の精神医学者ジャンボルスキー博士が創始した心の癒しの手法。「怖れ」を手放し、愛・ゆるしの視点を取り入れることで内面の平和を取り戻す考えです。世界20か国以上に広がっています。

【申込締切】
9/12(土)

人権・男女
共同参画課
ウィルながおか

会場 さいわいプラザ 和室 1.2 / 新潟県長岡市幸町2-1-1
対象 長岡市内に居住または勤務している20代～概ね60代の女性
定員 12名(抽選)
参加費 無料
問合せ 主催：長岡市人権・男女共同参画課／TEL 0258-39-2746
企画運営 地域おこし協力隊 加峰真理(かみねり) 人権・男女共同参画課所属

※定員を超えるお申込みがあった場合は、抽選となります。

※結果は、9/17までにメールにてお知らせします。



お申込みはコチラ

【個人情報の取り扱いについて】お申込みの際にいただいた個人情報は、お申し込み後のお問い合わせや連絡、今後、市が開催するイベントのご案内などに使用させていただきます。