

繊細すぎて傷付きやすいひと(HSP)の きもちと こころのケア

2022年

2月5日・12日

いずれも土曜日

14:00~16:00

「高圧的な人がそばにいると自分が怒られている
気がしてしまう」

「考えすぎ、と言われると傷つく」

とを感じることはありませんか？

それは、あなたが「HSP」だからかもしれません。

HSP（ハイリー・センシティブ・パーソン）とは、五感や感受性が鋭く、
周りからの影響を受けやすい特性を持つ人のことです。5人に1人はHSPと
いわれています。自分は繊細だと思うその悩みは、実はあなただけの
悩みではありません！

この講座では、繊細過ぎて生き辛いな…と感じる皆さんには自分らしく
生きていくコツを、身近にHSPの方がいらっしゃれば、その方との上手な
接し方について学ぶ講座です。

第1回

HSPってなに？？

自分の繊細な一面に気づいたら、まずは客観的に
自分の性格をよく知しましょう。

第2回

自分らしく生きるための心持ち & 繊細なひとへの上手な接し方

講師紹介

HSP専門キャリアコンサルタント
みさき じゅり 氏

自身もHSP。日本人初アーロン博士
HSP専門家プログラム修了。
青山学院大卒。法人営業などを
経て現職に至る。

申込み：12/25(土)10:00~申込開始 電話(046-261-0491)または窓口。
1月8日(土)以降は市外の方もお申込みいただけます。同時にHP受付開始。

- ◆対 象：市内在住・在勤で成人の方(市外の方も空きがあればご参加可)
- ◆会 場：大和市文化創造拠点シリウス 6階生涯学習センター 601講習室
- ◆定 員：先着30名
- ◆持ち物：筆記用具
- ◆参加費：1,000円(全2回分)

※天候や交通機関の運行状況および、その他不可抗力により開催が中止となる場合がございます。
※駐車場には限りがありますので、できる限り公共交通機関をご使用ください。

主催：やまとみらい(大和市文化創造拠点等 指定管理者)/大和市生涯学習センター