

自分軸で心地よく暮らすための 「心の境界線（バウンダリー）」 ～自分らしく生きるヒントを学びましょう～



「頼まれると断れない」、「人に気を遣いすぎて疲れる」、「相手の機嫌が悪いと『自分のせいかも』と不安になる」、「気がつけば、自分のことはいつも後回し」…。

日常の中で、こんな経験ありませんか？それは、あなたと相手との「心の境界線（バウンダリー）」が少し曖昧になっているからかもしれません。

この講座では、女性が社会や家庭の中で「自分軸」を持って生きるための「心の境界線（バウンダリー）」と、人とのほどよい距離感について学びます。

自分らしく、心地よく生きるヒントを一緒に見つけてみませんか？



日時

11月21日 土

10:00～12:00

講師

森崎 和代さん（フェリアン）

会場

川西文化会館 サークル室 AB



- 対象：町内在住・在勤でテーマに関心のある女性
- 定員：30名
- 託児：満1歳から就学前のお子さんを5名までお預かりします。
託児申込締切10月30日（金）（先着順）
- 参加費：無料
- 申込方法：電話または右記の二次元コードからお申込みください。
定員に達するまで、先着順にて受付いたします。

託児お申込み
はこちらから



講座お申込みは
こちらから



【主催・申込み先・問合せ先】

川西町教育委員会事務局 社会教育課

TEL：0745-44-2214

（受付時間：8：30～17：00 祝日を除く）