

Women's
Salon

くるり

@夫婦・家族

家族のメンタル不調、 その時ワタシは。

「家族がうつ病に…、どう対処していいのかわからない」
「家族が精神疾患を患っていて、病気のせいだと理解しても、
一緒に暮らしているとイライラすることも、不安になることも…」

家族だってつらい、家族だからつらい。
そんな思いを我慢したり、
「思いやり」を持たなきゃと頑張りすぎていませんか？

自分にも目を向けつつ、
家族としてどう接したり、過ごしたりするとよいのか、
日々の思いを話してみても、心理士さんと一緒に考えてみませんか。

講師&助言

佐々木 雅代さん(公認心理師/臨床心理士)

令和8年7月26日(日) 10:00~12:00

ふくいウイメンズ・オアシス(福井県生活学習館2階)

【対象】 テーマに関心のある女性 8名

【内容】 ミニ講座&質疑応答含めて参加者みんなでフリートーク

女性のためのピアサポートサロン「Women's Salon くるり」
「ふくいウイメンズ・オアシス」にて毎月開催

「@わたしのカラダ」「@こころ」「@夫婦・家族」「@お仕事」「@おひとりさま」「@ふくい移住者」など身近なテーマを設定し、ざっくばらんに話し合う場です。自分が語るのはもちろん、聴いているだけでも大丈夫。参加者同士で、気持ちや経験・情報を分かち合い、ひとりじゃないって思える時間を一緒に過ごしましょう。

参加
無料

お申込み



チャイルドルーム
(要予約)

【料金】300円/人
【対象】生後6ヶ月~6才



ふくいウイメンズ・オアシス



■お申し込み/お問い合わせ■

ふくいウイメンズ・オアシス

(運営:公益財団法人ふくい女性財団)

福井市下六条町14-1 福井県生活学習館2階

TEL 0776-89-1008 Mail w-oasis@f-jhosei.or.jp

URL <https://www.f-jhosei.or.jp/womens-oasis/>



Fukui SDGs
Partner

