

Women's
Salon

くるり

@こころ

ワタシを知る・癒す②

「ヤバい」/「エグい」だけでいいの？

感情リテラシー

令和7年8月9日(土)

13:30~15:30

会場: ふくいウイメンズ・オアシス
(福井県生活学習館2階)

講師:

安立 奈央 さん

(臨床心理士/公認心理師)

*ミニ講座&
質疑応答含めてフリースーク

対象
テーマに関心のある女性

定員:8名
参加費:無料

私たちは、いろいろな感情が沸き起こってきます。
それらを適切な言葉で表現できていますか。
自分の気持ちをうまく伝えられていますか。

「感情を適切な言葉で表す」ことって大切な気がしませんか。
そうすることは、対人トラブル防止にも役立つそうです。

自分を知り、労り大切にすることから、
対人関係を円滑にする点からも
自分の気持ちを大事に扱って理解し、適切に表現することについて、
一緒に考えてみませんか。

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。

くるり@こころ
お申込み



チャイルドルーム
(要予約)

お申込みはこちら
【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



経済的に困りの方に
無償で生理用品を
提供しています

