

「わたし時間」ワークショップ

～人と関わる全ての人のために～



人のことは大事にしようとするけれど、自分は我慢するのがあたり前とか思っていないですか？
気持ちよく働きたい、笑顔でいたいのに、難しいなあと感じていませんか？
相手のことを大切にするには、自分の感覚を信じて大事にすることも必要です。ひとりでは
なかなか難しいかもしれません。自分も相手も大切に、次の一步を踏み出す糧となる…
そんな時間となるワークショップです。

- ①<たしかめる> わたしが大切にしてきたこと、自分が手にしていることを振り返ってみる
(手のひらワーク、自分のお気に入りの音楽を使ったライフストーリーレビューなど)
- ②<みつめる> 今のわたしを丁寧に感じてみる。
(アニマルクロッシング～今の自分を動物に例えたら～、ポストカードフォーカシングなど)
- ③<ひらく(拓く)> これからのわたしをイメージし、見えるようにしてみる。
(コラージュ、描画を使ったワーク)

※ワークは、人数や状況に適した内容に変更することがあります。

日時： ①5月20日(日) ②7月15日(日) ③9月23日(日)
各日 14:00～16:00

対象者： 職場、ご近所さん、講師、〇〇療法士…人との関わりを大切にしている方
受講料： 各2,700円(税込)
定員： 10名程度
場所： 京都音楽院
講師： 北田朋子 (臨床心理士・音楽療法家)



申込方法： 電話、FAX、京都音楽院WEBのお申し込みボタンより、
氏名・住所・電話番号・受講日を明記の上、お申込みください。

お振込口座： お振込口座： 加入者名：十字屋 Culture(株) カナ：ジュー ज्याカルチャー(カ
【郵便振替口座】00930-3-309958 ※払込票に【北田S】と明記ください。
【銀行振込】京都銀行 四条支店 当座 0118406
※ATMご利用の場合はお名前の前に 208 と入力ください。

*なお、納入金はいかなる事由でも返金できませんのでご了承ください。
*定員制のため受講料の納入をもって正式なお申込みとします。

お問合せ 京都音楽院・京都国際音楽療法センター
お申込 〒604-8006 京都市中京区御池通河原町東入 御池阪急ビル8F
TEL：075-211-4556 / FAX：075-211-6324

個別相談開始！
個別に話してみたい方は・・・

5月20日/7月15日/9月23日

各日2組限定

①13:00～13:50

②16:10～17:00

ご希望の方は
ご予約下さい
(先着順)

50分5,400円(税込)