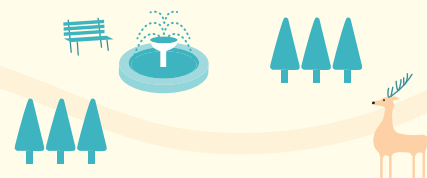


～あなたの感情はどこから～ ラクに生きるための 「心の地図」

2/7(土) 14:00～16:00

参加費
無料

不安や恐れ、イライラ、モヤモヤはいったいどこからやってくるのでしょうか。
自分の「考え方のクセ」を知れば楽に生きることができます。
さあ、心の地図を広げて心の旅へ出かけましょう！



対象

就職に悩む若者やその保護者、
支援機関の関係者

定員

50名

場所

明石市立勤労福祉会館 2 階
多目的ホール
明石市相生町2-7-12

お申し込み

電話、FAX、メール
右記QRコード申し込みフォームにて



セミナー後、個別相談実施

予約優先制ですので、事前にお電話にてお申し込みください

時間

☐ 16:00～16:20 ☐ 16:25～16:45

※1回20分間の就労支援員による個別相談となります



講師：高井 祐子氏

<プロフィール>

2010 年より神戸心理療法センター代表。公認心理師。臨床心理士。アンガーマネジメントファシリテーター。主に、認知行動療法、マインドフルネスを用いて個人心理療法をおこなう。20 年のカウンセラー歴を持ち、2025 年 4 月までに、のべ 15,602 名と関わる。2020 年よりオンラインカウンセリングをはじめ、北海道、福島、東京、神奈川、大阪、兵庫、岡山、タイ、オランダなど日本全国のみならず海外からの相談に対応、グローバルに「こころの専門家」として活動している。

開催場所へのアクセス



※災害や感染症等の緊急時は、延期や中止となる可能性があります。その場合は、あかし若者サポートステーションホームページでお知らせいたします。

あかし若者サポートステーション

お申込み・お問合せ先

明石市相生町 2 丁目 6-5 38 ヤングビル 5 階 休所日：日曜、祝日、年末年始、第 2・4・5 土曜

あかしサポステ

検索

☎ 078-915-0677 (受付時間：平日 9 時～17 時)

✉ wakamono@sust-harima.org FAX 078-915-0678

参加申込み用紙



FAX : 078-915-0678

(あかし若者サポートステーション 行き)

～あなたの感情はどこから～ラクに生きるための「心の地図」に参加します

氏名 年齢	(ふりがな) 年齢 歳
住所	市
TEL	* 日中連絡のつく電話番号 () —
個別相談	希望する ・ 希望しない
* セミナー内で聞いてみたいことなどがあればご記入下さい	

※個人情報とは本セミナー以外で使用することはありません ※講座の申込み方法・定員は表面をご覧ください

お申込み・お問合せ先

あかしサポステ 検索

あかし若者サポートステーション

明石市相生町 2 丁目 6-5 38 ヤングビル 5 階 休所日: 日曜、祝日、年末年始、第 2・4・5 土曜

☎ 078-915-0677 (受付時間: 平日 9 時～ 17 時)

✉ wakamono@sust-harima.org FAX 078-915-0678

共催: あかし若者サポートステーション、兵庫県、ひょうご・しごと情報広場 あかし若者サポートステーションは、一般社団法人ひょうご若者自立支援センターが運営しています

2025/12