

受講料無料
一時保育あり

HSP

Highly Sensitive Person
の良さを活かす

考え方とコミュニケーション

- 豊かな想像力を持ち、空想にふけりやすい
- じぶんのきもちよりも、他者の気持ちを優先してしまう
- 多忙な日が続くと、刺激から逃れられる場所でひとりきりになりたくなる
- 明るい光や強い匂い、ザラザラした布地、サイレン音などに圧倒されやすいなど、HSPはとても繊細で敏感な方です。

5人に1人いるとされるHSPが
日常生活で役立つ「考え方や伝え方」などを学びながら、
自分らしく生きる方法を考えましょう！

予告！

11月12日(土)PM

「HSPのトリセツを作ろう！」

講座開催/参加費 500円
(あなたのトリセツを作ります)

本講座参加者限定

2022年

10月1日(土) 14:00~16:00

ウィズあかし 704 (アスピア北館7階)

対象 テーマに関心がある方 60名 (先着順)

参加費 無料

一時保育 1才半~就学前児童を対象に実施 定員 10名
(保険料としてお子さん一人につき 100円・要予約)

申込方法 8月5日(金)9時より受付開始 (詳細は裏面参照)

お問い合わせ

複合型交流拠点ウィズあかし
(明石市生涯学習センター、あかし男女共同参画センター、あかし市民活動センター)

運営：一般財団法人明石コミュニティ創造協会

(078)918-5603 oubo@a-machi.jp

〒673-0886 明石市東仲ノ町6番1号 アスピア明石北館 7~9階

講師紹介

会話の泉 事務局長
コミュニケーションサポーター

横山由紀子さん



娘は HSP であるがゆえに、鈍感な母親や周囲の感覚の違いに傷つき、小学6年生で不登校になった。娘と会話ができなくなって初めて自分の価値観を押し付けていたことに気づき、そこから「話が聴けるお母さん」を目指して学びが始まった。講師自身が変わったことで親子関係は劇的に改善され、コミュニケーションの大切さを痛感する。その経験から「私も大切、あなたも大切」をモットーに「気持ちを大切に作るコミュニケーション」を広めるため、全国で講演活動を展開している。

ウィズあかしまでお申し込みください

電話: 078-918-5603

FAX: 078-918-5618

持参: 下記申込書を窓口まで持参
(受付時間 9時~21時/月曜日は休館
祝日と重なる場合は翌平日が休館)

メール: 件名を「**HSP セミナー**」として、
下記申込書の内容を
oubo@a-machi.jp まで送付

【講座内容】

講義&個人ワーク

- 1 HSPの特徴
- 2 自分を受け入れ、変化する
- 3 自分を理解してもらうために
- 4 ストレスから自分を守る



◎JR・山陽電車「明石駅」より徒歩約3分
◎お車でお越しの際は、アスピア明石駐車場(有料)等
をご利用ください。

- ・発熱(37.5℃以上)や咳など、体調のすぐれない方は、参加をお控えください。
- ・会場入場時には手指の消毒、検温、マスク着用にご協力をお願いします。
- ・新型コロナウイルス感染症拡大の状況によっては、開催を延期または中止する場合があります。その場合は、ウィズあかしホームページにてお知らせいたします。

HSPが自分らしくあるためのヒント 参加申込書

申込日				
ふりがな お名前			年代	才代
お住まいの地域	<input type="checkbox"/> 明石市内 <input type="checkbox"/> 明石市外 (✓を入れてください)			
電話番号			メールアドレス	
一時保育の希望	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない (✓を入れてください)			
対象: 1才半~就学前の幼児 お子さまひとりにつき 保険料として 100円	お子さま	お名前:	年齢:	歳 ヵ月
	お子さま	お名前:	年齢:	歳 ヵ月

*申し込みにあたってお預かりする個人情報は、本講座以外の目的で使用することはありません。