

ひとりで抱え込まずに、わかちあいませんか？

# HSP

## さんの『語り合いの会』

ささいなことが  
気になって、  
ぐったりしてしまう

つい人のことを  
優先させて、  
しんどくなる

音や光、匂いなど  
の刺激に敏感で、  
とても疲れやすい

いつも自分のこと  
を責めてしまって、  
つらい…

5人にひとりいる、と言われている HSP さんはとても繊細で敏感な人です。困っていることやしんどい思いを、同じ思いを感じている人同士でわかちあいませんか。「そうそう！」と誰かに受けとめてもらうだけで、こころが軽くなるかもしれません。

横山さん（紹介は裏面）にファシリテーターとして参加していただきますので、安全な場で安心してお話しいただけます。どうぞお気軽にご参加ください。

2023 年

**9月30日(土) 14:00~15:00**

- 場 所: 複合型交流拠点ウィズあかし 701A
- 定 員: 10 名程度(先着順)
- 参加費: 無料
- 対象者: もしかしたら自分は HSP かも?と感じている方
- 一時保育: 1 歳半~就学前の幼児  
(定員 5 名/保険料としてお子さま 1 人につき 100 円/要申込)
- 申し込み: 7 月 19 日(水)より受付開始

ファシリテーター

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

(詳細は裏面)



〒673-0886 明石市東仲ノ町 6 番 1 号アスピア明石北館 7~9 階  
複合型交流拠点ウィズあかし(あかし男女共同参画センター)  
運営: 一般財団法人明石コミュニティ創造協会

☎ (078)918-5603

◎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。

## ファシリテーター 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「気持ちを大切にコミュニケーション」を広めるために全国で講演活動を展開している。

複合型交流拠点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 語り合いの会」として、下記申込書の内容を本文に入力し [oubo@withakashi.jp](mailto:oubo@withakashi.jp) までお送りください



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

### HSPの語り合いの会 9/30（土） 参加申込書

申 込 日	2023年			月	日
ふりがな お 名 前				年 代	歳代
住 所	<input type="checkbox"/> 明石市内 <input type="checkbox"/> 神戸市 <input type="checkbox"/> 加古川市 <input type="checkbox"/> その他 <small>✓を入れてください</small>				
連 絡 先	電話:		メールアドレス:		
一時保育の希望	(   ) 希望する   (   ) 希望しない   ※○を(   )内にいれてください				
対象：1歳半～就学 前の幼児	お子さま①	ふりがな お名前:		年齢:	歳   ヵ月
お子さまひとりにつき、保険料として100円必要	お子さま②	ふりがな お名前:		年齢:	歳   ヵ月