

ありのままの自分を受け入れ、実りある生活を送ろう！

## 自己肯定感UPマインドフルネス実践講座

今月は、自己肯定感UPをテーマにマインドフルネスの実践法とポジティブマインドを育むワークをします。マインドフルネスとは、「今、ここにいる自分（対象物）にありのままに気づいている心の持ち方」のことです。その心の持ち方を練習することでストレスの軽減、免疫力UP、集中力UP、イライラ・モヤモヤのコントロールだけでなく、レジリエンスや自己肯定感の向上に有効とされています。良いとこづくしのマインドフルネスを是非ご体験ください。皆さんの参加をお待ちしています。

日時：6月23日(火) 15:00～17:00

対象者：15歳～49歳の就職希望の方で、

しんじゆくサポステ利用者及び利用希望者

場所：しんじゆくサポステ

特記事項：楽な服装でご参加ください。 筆記用具をご用意下さい。 飲み物をご用意ください。

講師：株式会社COKIA



お申込み・お問い合わせ しんじゆく若者サポートステーション サポステ・プラス  
※初めてお電話される方（サポステ利用希望者）は下記ホームページより支援の流れをご確認ください。

(東西線早稲田駅 3b又は2番出口より徒歩7分、副都心線西早稲田駅 2番出口より徒歩11分)

03-6380-2288

ホームページ

<http://syss.roukyou.gr.jp/>

