

心が落ち着くことを実感！

織細さん、疲れやすい方のための マインドフルネス実践講座 ～HSP編～

「織細さん」「敏感さん」として知られるHSP (Highly Sensitive Person)。5人に1人がこの気質を持つといわれています。人の気持ちを敏感に感じとったり、刺激を受けやすかったりする一方で、思いやりや気づく力などの強みを持つのもHSPの特徴です。

この講座では、HSPについて理解を深めながら、心を守るためのヒントやセルフケアの方法を学びます。

呼吸法やマインドフルネス瞑想などの実践を多く取り入れ、考えすぎて疲れた心と体をやさしく整えていきます。

「もしかして自分もそうかも？」という方も大歓迎です。

日時：7月28日(火) 15:00～17:00

対象者：15歳～49歳の就職希望の方で、
しんじゅくサポステ利用者及び利用希望者

場所：しんじゅくサポステ

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 しんじゅ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/>

