

幸せは自分でつくれる



人生100年 私のための ウェルビーイングを学ぼう

ウェルビーイングとは日本語では「健康」や「幸福」と直訳されます。近年、世界中で「幸福学」が研究されており、「こころの健康を高める方法」として科学的な根拠が示されています。自分の幸せをあらためて考え、自ら作り出す方法を学び、ウェルビーイングを私たちと一緒に体験してみませんか。

- [日時]** 2023年 第1回 10月23日(月) 講座とワークショップ
 第2回 10月30日(月) 講座とワークショップ
 第3回 11月6日(月) 「ここからカフェ」参加体験日
 第4回 11月13日(月) 講座とワークショップ・ふりかえり
- [時間]** 午前 10時～正午 (受付9時30分より)
- [場所]** 世田谷区立男女共同参画センターらぷらす 4階研修室
 (東急田園都市線・世田谷線 三軒茶屋駅より徒歩7分)
 ※第3回の場所は、世田谷区立保険医療福祉総合プラザうめとぴあ 1階会議室
 (小田急線 梅ヶ丘駅より徒歩5分)
- [費用]** 全4回 4,000円

<講座とワークショップの内容>

- ・ウェルビーイングとはなにか、近年の研究に関する動向と潮流を知る
- ・幸せにはどんな種類があるのか、幸せの定義を知る
- ・自分のいまのこころの状態を知り、幸福感を高められる方法を考える
- ・幸せを作るための自分でできるウェルビーイングな行動や思考習慣を考え、実践する方法を学ぶ
- ・社会とつながるウェルビーイングな場「ここからカフェ」の音楽療法を通じ、ウェルビーイングを実感する など

●講師の紹介●

相川 敦子(アイカワ アツコ)
 国家資格キャリアコンサルタント、IT企業人事、
 2児の母
 これまでIT企業での人事キャリアの中で、ビジネス
 パーソンをはじめ、学生やシニアまで幅広い世代の
 方々1,000名ほどに人事面談及び研修実績がある。
 現在は、人生100年時代にふさわしい「幸せは自分
 でつくれる!」というウェルビーイングの大切さを伝
 えるため日々活動中。

●受講のご案内●

- 〔定員〕 25人(定員を超えた場合は抽選)
 〔受講対象〕 どなたでも(全4回参加可能な方)
 〔申し込み〕 電話またはメール(受付 平日10～16時)
 NPO法人ジョイントT・M代表理事 相川雅子
 080-5036-3165 npojoint@yahoo.co.jp
 〔申込期間〕 9/15(金)～10/10(火)16時締切
 〔受講可否〕 受講対象者のみ受講票を郵送
 〔保育〕 先着順・要予約(生後5カ月～就学前まで)
 ※住所、子の名前と年齢をお知らせください。



NPO法人 ジョイントT・Mとは

団体HP <http://www.npojont.com>

悩みを抱えている方をTender Mind(優しい気持ち)でカウンセリング機関にジョイント(つなげる)したいという願いをこめて2007年に設立し活動して16年目になります。

世田谷区内の施設で月1回活動している「ここからカフェ」では、様々な分野の講師をお招きし、参加者のみなさまにアクティビティや体験、グループでの話し合いを通じ、より良いところと身体の状態を作り、社会とつながり、健康的な幸せを感じるウェルビーイングな場の提供をしています。

主な活動内容

- 2013～2023現在 「ここからカフェ」をスタート(毎月第3金曜 13-15時)
笑いヨガ、呼吸法と音楽、太極拳、アロマセラピー、音楽療法など
幅広いジャンルの講師の方を招き、ほっと一息つける場づくりを開催中(延べ106回開催)
- 2012～2023現在「世田谷 ころの健康を考える区民会議」の立ち上げから参画
- 2011～2013 石巻仮設住宅において「ひとときサロン」を開催
ピースでアクセサリ作りやコラージュ体験などをしながら
被災された方たちにお話をさせていただく場づくりを行う
- 2011 東日本大震災の支援で「震災サポートセンター」を設立
認定ピアカウンセラー45名で被災地ボランティアをスタート
- 2007 NPO法人設立
カウンセリング機関のガイドブック「扉を開けて」発行、無料電話相談をスタート
2023年現在まで約500名の方々より相談を受け、サポートを行っている

<「ここからカフェ」の様子>



「歌声を楽しむ」回



参加者が作ったところを表現するコラージュ



「花と言葉で心をつなぐ」回



個人情報保護

申し込みの際にいただく住所、氏名、電話番号等の個人情報は、参加者名簿の作成、キャンセル待ち登録名簿の作成および必要な場合の連絡以外の目的には使用しません。

その他

新型コロナウイルスの感染拡大状況等によって、内容を変更または中止することがあります。

お問い合わせ

世田谷区立男女共同参画センターらぶらす

〒154-0004

世田谷区太子堂1-12-40 グレート王寿ビル3～5階

電話 03-6450-8510 FAX 03-6450-8511

らぶらすHP <http://www.laplace-setagaya.net/>



【電車】東急田園都市線・世田谷線「三軒茶屋」駅下車徒歩7分

【バス】東急バス・小田急バス「昭和女子大」下車

小田急バス(駒沢陸橋～北沢タウンホール)「三軒茶屋」下車
※駐輪場のご利用を希望される方は、らぶらすまでお問合せください