

令和7年度

# こころリラックス講座

～上手にこころを整える～

暮らしの中で生じるストレスと上手に付き合っていくためのヒントを見つけましょう。

令和8年 3月 5日 (木) 14:00~15:30

第一回

心理師が大事にしているストレスとの付き合い方  
～不調の波を乗り切るマインドフルネス・ACT<sup>\*</sup>のお話～  
矢田 久登 (医療法人静光園第二病院公認心理師)

ところ 保健センター「らふる」3階会議室  
対象者 市内に在住または通勤・通学している人

令和8年 3月 10日 (火) 14:00~15:30

第二回

児童・思春期の子供の変化に「おだやかに」向き合うには  
～傾聴とマインドフルネスを味方に～  
廣田 和美 (医療法人静光園第二病院公認心理師)

ところ 市役所北別館4階第1会議室  
対象者 市内在住で小学生～高校生の子を持つ保護者またはその関係者



無料

各回  
30名程度  
(事前予約制)

どちらか片方でも  
両日でも申込み可

\*マインドフルネス  
と ACT (アクセプタンス&  
コミットメントの略) とは

イヤな気持ちや考えを無理に消そうとせず、“扱えるようになる”ことで、  
心の柔軟性を高め、人生を大切に生きていける  
ことを目指す心理療法

お問い合わせ  
お申込み先

大牟田市福祉課地域支援担当

85-0470

電子申請は  
こちら→

