

すぎなみくしょうがいしゃちいきそうだんしえん おぎくぼ
杉並区障害者地域相談支援センターすまいる荻窪

れいわ ねんど ちいきこうかいこうぎ
令和6年度 地域公開講座

じぶん きも つた
自分の気持ちをうまく伝えるコツ

ねん がつ にち にち ごご じ じ
2025年1月12日(日) 午後2時~4時

ごご じ ふんかいじょう
(午後1時45分開場)

い いたい ことが うまく つた わらな かったり、 ご かい う 受 けたりして、 かな しい きも 気持ちに なったり、 もやもや した きも 気持ちになったりしたことはありませんか？ そんな とき、 しゃかいせい かつ 社会生活スキルトレーニング (S S T) の 考え方が役に立つかもしれません。 こんかい こんかい かぞく ゆうじん しゅじい みちか ひと ぐたいてき 具体的なやりとりを例に挙げながら、 じっせん とお じぶん きも あいて つた ほうほう まな 実践を通して、自分の気持ちを相手にうまく伝える方法を学びます。

こうし
《講師》

ますだなおこせんせい
増田直子先生

いっばんしゃだんほうじんえすえすていーふきゅうきょうかいにんていこうし
一般社団法人S S T普及協会認定講師
せいしんか しんりょうないか びょういん きんむ
精神科・心療内科の病院で勤務。

こうにんしんりし りんしょうしんりし
公認心理師・臨床心理士

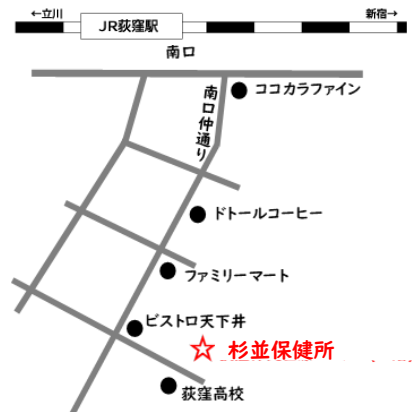
ばしょ
● 場所 : すぎなみくりつほけんいりょう すぎなみほけんじょ
杉並区立保健医療センター (杉並保健所)
(杉並区荻窪5-20-1) 4階 運動室

とうじつ やかんきゅうじついりぐち はい
※当日は夜間休日入口からお入りください。

たいしょう
● 対象 : すぎなみくないざいじゅう ざいきん ざいがく かつ
杉並区内在住・在勤・在学の方

ていいん
● 定員 : 40名 ● 参加費 : 無料

もうしこみ
● 申込 : 2025年1月6日(月)までに、
おぎくぼ でんわ ふあくす もうしこみ
すまいる荻窪へ電話かFAXでお申込ください。



もうしこみ といあわ すぎなみくしょうがいしゃちいきそうだんしえん おぎくぼ
お申込・お問合せ: 杉並区障害者地域相談支援センターすまいる荻窪

TEL 03-3391-1976 FAX 03-3391-1012

かようび しゅくじつ がつ にち がつ にち きゅうしょび
(火曜日・祝日・12月29日~1月3日は休所日です)



すぎなみくしょうがいしゃちいきそうだんしえん おぎくぼ
杉並区障害者地域相談支援センターすまいる荻窪

れいわ ねんど ちいきこうかいこうぎ
令和6年度 地域公開講座

さんかもうしこみようし ふあくすよう
参加申込用紙 (FAX用)

かき ひつようじこう きにゆう もう こ
下記に必要事項をご記入いただき、FAXでお申し込みください。

そうふさき
送付先 : 03-3391-1012

もうしこみきげん ねん がつ にち げつ
申込期限 : 2025年1月6日 (月)

しめい 氏名	(ふりがな)
じゅうしょ 住所	※関係機関の方は所属先名をお書きください。 ※杉並区外にお住いの方はどちらかに○をつけてください↓ すぎなみく (ざいきん . ざいがく) 杉並区 (在勤 . 在学)
でんわばんごう 電話番号	
こうかいこうぎ 公開講座のことはどこでお知りになりましたか。 <input type="checkbox"/> くほう・く 区報・区HP <input type="checkbox"/> すまいる NEWS <input type="checkbox"/> つうしょさき 通所先 <input type="checkbox"/> かぞく・ちじん しょうかい 家族・知人の紹介 <input type="checkbox"/> た その他 ()	

ふくすうめい もう こ
※複数名でお申し込みの場合は、本用紙をコピーしてご記入ください。