

# 心の整え方

## ～執着を手放す3つのヒント～

# 11月8日(日)

## 10時から12時

会 場:江東区男女共同参画推進センター (パルシティ江東内)3F 第3研修室

◆講師より皆様へ

あなたは、自分のことが好きですか。

あなたは今「幸せです」と実感できますか。

「なんだか心がモヤモヤする」、「相手に自分の気持ちを伝えられない」と感じていませんか？

このセミナーでは、グループワークや対話を通してあなたの悩みを解消し、

ここを整えるヒントを見つけしていきます。

あなたもこの講座を受講して、自分らしい「心の姿勢」を見つけませんか？

【こんな方におすすめ】

- もっと自分のところを解放したい方
- 考え方を变えて、今よりも楽になりたい方
- モヤモヤ感情を払拭し、イキイキとしたい方

講 師: 岸 克彦  
(工学博士、JIPCC認定コーチ)



私たちの講座は、自己啓発でもなく、カウンセリングでもなく、知識伝達でもありません。  
問いと対話を通して、自分の人生を見つめ直す場のご提供です。

定員数: 16名(こども同伴不可) ※定員に空きがあれば当日参加可能です。

受講料: 無料

申込: 令和8年10月5日(月) 午前9時～

※電話、窓口、ホームページにて受付(先着順)

保育: 満1歳6ヵ月～就学前(無料、申込時要予約)

※保育希望の方は令和8年10月22日(木)までにお申し込み下さい  
(先着順)

企画: AKJ.Commu

主催: 江東区

企画協力: 男女共同参画フォーラム実行委員会

## 【申込み・問合せ】

江東区男女共同参画推進センター(パルシティ江東内)

江東区扇橋 3-22-2 電話 03(5683)0341

第2・4月曜休館(祝日は開館)

受付時間 9:00～21:00

## インターネットの場合

江東区 男女共同参画フォーラム

で検索ください。



こちらからもお申込できます。

## 会場のアクセス



※お車でのご来場は  
ご遠慮ください。

▶都営新宿線・  
東京メトロ半蔵門線

「住吉駅」下車  
B1 出口より  
徒歩約12分

▶都営バス

東22系統「扇橋二丁目」下車 徒歩約6分 秋26系統「扇橋三丁目」下車 徒歩約3分

