

# 講座開催のご案内

講座の受講は1つだけでも、すべてでも、いくつでもご参加いただいて構いません。お聞きになりたい講座の、開始時間までにお越しください。

※前講座との入れ替えのため、多少お待ちいただく場合があります。

●日時 **3月17日** 講座の簡単な内容や講師プロフィールはこちら▶▶▶▶▶▶

●13:30~14:20 講師●伴野 弘尚(静岡市清水区在住)  
宿命数で解る生まれ持ったの資質

●14:30~15:20 講師●竹田 伊里(静岡市在住)  
物を通して知る、整理の基本

●15:30~16:20 講師●モト 杉山 元浩(静岡市在住)  
職場の人付き合いが楽になる視点

●定員 **30** 名 ※定員になりしだい受付終了  
※申込みはこちら▶▶<https://goo.gl/PcbiMA>▶▶



●会場 **アイセル21**  
第45集会室 施設駐車場は70台のみ

- バス・JR静岡駅北口8番のりば  
県立病院高松線(県立総合病院)「アイセル21」下車  
・駿府浪漫バス「中央公民館前」下車
- 徒歩・JR静岡駅北口より30分  
・静鉄新静岡駅より20分  
・静鉄日吉町駅より15分



## 主催：静岡わくわくハラハラ勉強会

静岡から日本を元気にしちやえがコンセプト。自分の知りたいことを聞くことができる。自分が得意なことを教えることもできる。聞く人は「わくわく」、教える人は「ハラハラ」。

そんなワイワイ楽しい勉強会を開催中！  
こちらで最新情報をチェックできます。  
▼Facebook ページ▼  
[www.facebook.com/shizuoka.wakuhara](http://www.facebook.com/shizuoka.wakuhara)

# 講座内容・講師のご紹介

●13:30~ 宿命数で解る生まれ持ったの資質

生年月日から割り出される宿命数を元に、あなたの生まれ持ったの資質を一つずつ解説していきます。資質を知ること、自分の強みや弱み、思考や行動のパターンが解ります。人生をより豊かにするための指標をお伝えします。

講師●伴野 弘尚(静岡市清水区在住)

13年間患ったうつ病を約1年半前に完全克服。その経験を活かし、メンタルヘルスカウンセラーとなる。『うつ』や『メンタルヘルスのお悩み』をお持ちの方のカウンセリングをするとともに、ポイジャータロットを使用し、願望達成のお手伝いもさせて頂いております。

●14:30~ 物を通して知る、整理の基本

部屋や物が片付かない、事の優先順位をつけるのが苦手… 整理の基本と物が増える理由、減らないわけを通じ、仕分けができる脳に近づくヒントを、見つけて頂けたら嬉しいです。

講師●竹田 伊里(静岡市在住)

発達障害住環境サポーター。脳の特性により、物事の整理が苦手と言われている、発達障害やグレーゾーンの人達。それに伴う弊害により、多くの人が自分に自信が持てないばかりか、悪循環を繰り返すのが現状です。自身で周りの環境を整えることで、成功体験を重ねて自己肯定感に繋げるサポートや支援、仲間を増やしたいと考えて勉強しています。

●15:30~ 職場の人付き合いが楽になる視点

普段は人付き合いにストレスが少ない人でも、仕事では苦手な人に合うこともあるでしょう。付き合う人を選ぶのは難しいこともあります。

職場に苦手な人が居る時、対処に困るかもしれません。深刻な場合は、悩みになることもあります。

人付き合いが楽になる視点や秘訣をカウンセラー目線でお話します。人付き合いに興味がある方、心の安定に興味がある方にもお勧めします。

講師●モト 杉山 元浩(感情カウンセラー、静岡市在住)

東静岡にてカウンセラーをしています。一般社団法人感情カウンセラー協会の認定カウンセラー。感情カウンセラーは、心のセルフ・マネージメントの方法をプログラムとして教えることが特徴になります。私の得意分野は「職場の人間関係、家族関係の悩み」人間関係の問題から、その原因にもアプローチ出来ること。健康維持のために、深い悩みにしないうちに、普段から心のメンテナンスをお勧めします。とても、自分と向き合う勇気があれば、問題解決の糸口はつかめます。それを切っ掛けにして「ありのままのいい安心感」に繋がっていきます。向上したい貴方へサポートが出来れば幸いです。