

第197回
わくハラ
勉強会

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 **9月19日** **土**

講座の簡単な内容や
講師プロフィールは
こちら ▶▶▶▶▶▶

●13:30~14:15 講師●片平 祐子(静岡市在住)

和ハーブで整える

～心と体がゆるむセルフケア講座～

●14:30~15:15 講師●鈴木 みえ(静岡市在住)

「人生の黒歴史は、消さなくていい」

～不登校だった私が、過去の使い方を変えるまで～

●15:30~16:20 講師●だて えみこ(富士市在住)

「不登校でも大丈夫」

～不登校は人生を変えるきっかけだった～

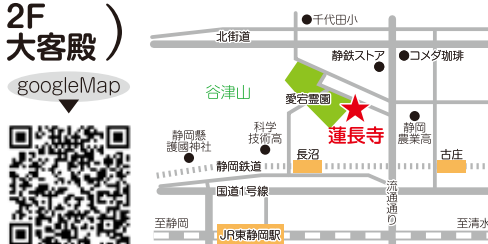
●定員 **30名** ※定員になりしだい受付終了

※申込みはこちら▶▶<https://take-a.jp/wakuharaf1>▶▶



●会場 **蓮長寺**(2F 大客殿)

- ・三重之塔があるお寺
- ・門をくぐり右手の建物2階が会場
- ・駐車場あり(無料・お寺の門前)
- ・静岡市葵区沓谷1344-13



●静鉄 長沼駅・千代田小学校前バス停から徒歩約10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

講座内容・講師のご紹介

●13:30～ 和ハーブで整える

～心と体がゆるむセルフケア講座～

忙しい毎日の中で、なんとなく疲れが抜けない、眠りが浅い、気持ちが落ち着かない…そんな方へ。日本に昔から親しまれてきた和ハーブの魅力や香りの働きをお伝えしながら、ご家庭でも簡単にできるセルフケアをご紹介します。お茶を楽しみながら、ツボ押しや呼吸法なども体験していただき、「すぐに実践できる癒し」をお持ち帰りいただける内容です。

講師●片平 祐子(和の癒しセラピスト 祐子・静岡市在住)

ゆるり主宰。タイマッサージ、リフレクソロジー、和ハーブを取り入れた自然療法を通して、「自分を大切にする時間」をお届けしています。

日々頑張る女性が、心も体もほっとゆるむセルフケアをお伝えしています。

●14:30～「人生の黒歴史は、消さなくていい」

～不登校だった私が、過去の使い方を変えるまで～

中学時代、不登校になり、成績はオール1。人とうまく関われない自分、学校に行けない自分を「普通になれない人間」だと思っていました。それでも演劇だけは続け、やがて理学療法士となり、心理や栄養を学び、今では体・心・栄養の3つの視点から人を支える仕事をしています。

けれど、ここに至るまでには、休職や家族の問題、父との別れ、原因不明の全身痛など、何度も立ち止まる経験がありました。過去を消すことはできません。でも、過去の「意味」や「使い方」は変えられる。

不登校という負い目が、なぜ今の専門性につながったのか。そして、そこから辿り着いた「支える人を支えたい」という思いについてお話しします。

講師●鈴木 みえ(静岡市清水区在住)

演じて歌える理学療法士。理学療法士として15年以上、医療・福祉・子どもの支援に携わる。心理カウンセラー、分子栄養学アドバイザーとしても活動し、体・心・栄養を切り離さず「人を丸ごと見る」サポートを行っている。演劇・ドラマワークや講師活動、イベント・コミュニティ運営など活動の幅を広げながら、現在は「支える人を支える」をテーマに活動している。

●15:30～「不登校でも大丈夫」

～不登校は人生を変えるきっかけだった～

娘が不登校になったとき、私は「未来がなくなっちゃう」「何としても学校に戻さなきゃ」と必死でした。娘の幸せを思ってたことが、いつの間にか娘を追い詰め、笑顔が消えていきました。そして、息子までも不登校に。「どうして?」「何が違うの?」と悩み続ける中で、「ただ生きていてくれるだけでいい」と思えるようになりました。そこから私自身の「べき・ねば」や、「普通はこう」という考えに気づき、自分の価値観を娘に押し付けていたことにも気づきました。「みんなはどう思う?」ではなく、「私はどうしたい?」

子どもも、親も、それぞれの個性で生きていい。不登校でも、大丈夫。不登校を経験したからこそ伝えたい、親子の変化と、今の私が目指す「ママの笑顔と子どもの自立」についてお話しします。

講師●だて えみこ(富士市在住)

不登校ママの伴走者。現在大学4年生と1年生の娘と息子の不登校を経験したことから、「不登校でも大丈夫」を伝える活動を始める。不登校ママの伴走カウンセリング、講座開催などを行っている。