



講演会 **がんと共に生きる**



がんになってもハッピーに！

心の力 身につけませんか？

同じ状況でも感じ方は人それぞれで、ストレスを感じる人とそうでない人がいます。ストレスは、その状況が引き起こしていると思われていますが、本当はそれに対して自分がどのように捉え、考え、結論づけているかという心の部分によって感じられるのです。がんになったという状況よりも、考え方、捉え方を変えて、ストレスを回避する方法を学びましょう。

講師：メンタルトレーナー 加藤史子 氏

日時：平成24年11月17日（土） 13:30～15:30 ごろ

場所：M ウィング 3-2 （松本市中央公民館 TEL0263-32-1132）

参加費：一般 1000 円 会員 700 円



加藤史子（かとうふみこ） 一般企業勤務の傍らで、世界中の教育施設の視察や内容を研究し、人が幸せになるためには何が必要なのかを探し求め、心の在り方の重要性に目覚める。その後、社会教育研究所や千葉大学大学院などで心理学を学び、相手・自分とうまく付き合うために、気持ちを切り替えてコミュニケーションをとるという独自のプログラムを開発。講演と執筆活動を行っている。3. 11により住んでいた千葉県浦安市の自宅が液状化に見舞われ、安曇野（穂高柏原）に移り住む。

著書に「ストレスをすっきり消し去る 71 の技術」「魔法のパペットコミュニケーション」「メンタルトレーニングでいじめをなくす」「受験に克つ」「部活が変わる」など多数。

筑波大学卒、千葉大学大学院教育学部教育臨床過程終了。中学校、高校と新体操選手。

主催：NPO 法人 ラ・ヴィアン・ローズ

後援：松本市

予約・お問い合わせ：Email: cat33190@pop21.odn.ne.jp



090-4728-2853 事務局

