

自分のご機嫌をとることは悪いことじゃない！

ライフアップセラピー（金）

なんとなく元気が出ない、今の自分でいいのだろうかと思っているあなた！

いろんなセラピーで「今」と向き合ってみませんか？

あなたが抱えている心のもやもやは、勇気の一步が必要な時なのかもしれません。



講師 鮫島 初美

回数	月 日	曜 日	テ ー マ	内 容
1	12/11	金	幸せを引き寄せる準備をしよう	○開講式 心理学の基礎とさまざまな心理学について 「今の私」を知るリスト作成
2	12/18	金	実生活に活かせる心理学 恋愛心理学と実践方法	生活に活かせる心理学の種類と方法 恋愛＆結婚をうまくいかにせる心理学の実践
3	1/8	金	感情の種類とトレーニング法	感情の種類と欲求について 感情コントロールとバランストレーニング法
4	1/15	金	アロマセラピーと心理学 好きな香りで癒されよう	香りとおことの関係を知っておこう 空間浄化と気分をアゲるルームスプレー作り
5	1/22	金	色彩心理学とカラーセラピー	色と五感トレーニングで感覚を磨こう 日常に活かせる色の取り入れ方
6	1/29	金	自信をあげる心理学トレーニング	自分を守るための心理学とトレーニング 自信をキープする「3つの効果」について
7	2/5	金	認知心理学と行動について	思考や記憶に関わる心理学の種類と実践 コンプレックスを強みに変える心理学
8	2/12	金	性格心理学で自分を受け入れる	性格心理学の種類と効果とは？ 自分の能力を引き出すトレーニング
9	2/26	金	社会心理学を取り入れよう 見た目から自分を変えてみよう	社会心理学の種類と他人との向き合い方 パーソナルカラーと見た目の大切さを考える
10	3/5	金	目標を「見える化」する 人生のタイムスケジュール作り	○閉講式 自分の人生設計とゴール設定の考え方と計画 4月からのウィッシュリストを作ろう

教 材 費	2,500円（テキスト、材料 他）
開 講 時 間	19:00～21:00（2時間）
定 員	10名（定員になり次第、締め切ります）
場 所	パソコン室
準 備 す る も の	筆記用具

- ※ 遅刻や欠席をする場合は、必ず勤労青少年ホームまでご連絡ください。
- ※ やむを得ずキャンセルを希望される場合は、お早めに勤労青少年ホームまでご連絡ください。
（教材準備の関係で返金が難しい場合がございます。あらかじめご了承ください。）
- ※ お子さん連れでのご参加はできません。託児室がありませんので、あらかじめご了承ください。
- ※ 受付は10月14日（火）～10月26日（日）です。
- ※ 申し込み状況等によって、日程変更や中止の可能性があります。



鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池 2-32-30

TEL(099)255-5771

FAX(099)255-5750

✉yuyukan@livingfacility.com

Instagram@yuyukan_kagoshima

ホームページ [https:// yuyukan.living-facility.com/](https://yuyukan.living-facility.com/)



▲ホームページ

申込方法についての
詳細はHPから。
申込期間中は申込フォ
ームも設置されます。
LINE 公式アカウント
友だち追加も受付中！



▲LINE
公式アカウント