栃木地区・埼玉地区 産業カウンセラー のみなさまへ

第 36回 栃木地区 プチ交流会

テーマ ： みんな自分のために何してる？ ～心を整える私のセルフケア～

日頃、対人支援の現場で産業カウンセラーとして活動されている方、資格を活かして別のフィールドでご活躍されている方、あるいは資格とはまったく別の分野で活動中という方も、どのようなお立場であれ、日々の業務や役割に追われ、ふと息をつく余裕もないまま過ごされている方も多いのではないでしょうか。新しい年という節目を迎え、少しだけ立ち止まって、いつも後回しにしがちな「自分自身を労わり、大切にする時間」を一緒に過ごしてみませんか？

今回のプチ交流会では、日常の緊張感や役割の重責をそっと手放し、カウンセラーという共通のバックグラウンドを持つ仲間同士でゆるやかにつながる場をご用意しました。等身大のありのままの想いを安心して分かち合える心地よい空間にできればと思います。仲間と一緒に会話を楽しみながら、新年を無理なく自分らしくスタートするための「セルフケアのヒント」をたくさん持ち帰りましょう。

◇ 内容 ◇

フリートークやちょっとだけワークを交えながら、ゆるやかに交流を深めましょう！ 肩の力を抜いてご参加ください。

① アイスブレイク
色で振り返る
- 「昨年の私」を表す色
- 「今年のテーマカラー」

② メインテーマ
セルフケアの共有と作成
- 普段のケアをグループシェア
- 「私のセルフケアリスト」を考えてみよう
- フリートーク

③ 全体共有
気づきのシェアと交流
- 感想や気づきをみんなで共有
- 心に残ったアイデアの交換

私のセルフケア処方箋

＜こんな方におすすめ＞
日常の支援や業務から離れて自分の心を整えたい方、他の人がどんなセルフケアをしているか知りたい方、カウンセラー仲間とゆるやかにつながり交流を深めたい方

セルフケアのヒントを持ち帰ろう！

日時	2027 年 1 月 30 日(土) 9:30～11:30
場所	宇都宮市中央生涯学習センター 204 学習室 関東自動車「県庁前」バス停・東武宇都宮線「東武宇都宮」駅下車徒歩 3 分
定員・お申込み	24 名(先着順) 当日の飛び入り参加はできません。本チラシ裏面をご参照の上、電話・メール・FAX にて事前にお申し込みください。
参加条件	① 協会会員の方 ② 当日の体温が 37.0℃未満の方
参加費用	￥500(当日申し受けます) ＊持ち物：筆記用具をお持ちください
締め切り	2027年1月27日(水) ※ただし定員に到達次第締め切ります

第 36回プチ交流会 参加申込書

送り状は不要です。このまま FAX して下さい。

お名前：

養成講座修了年度：　　年度（通年・春・秋・10 か月・オンライン）

会員種別：会員 ・ 手続き中

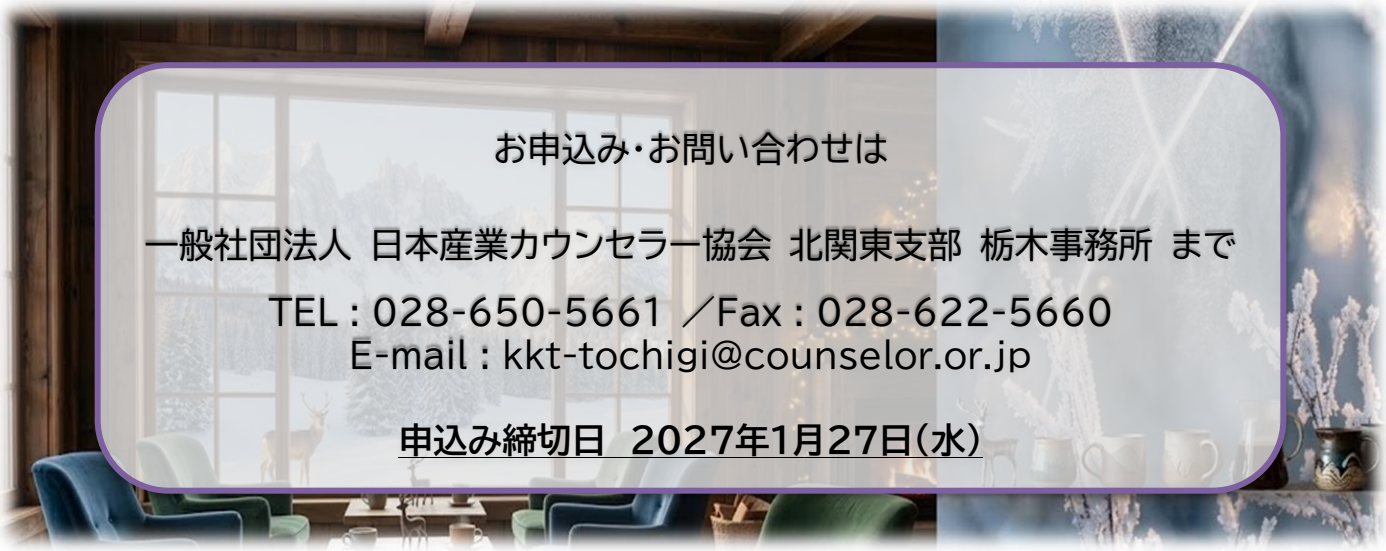
会員番号：

お電話番号：

メールアドレス：

□　今後北関東支部・栃木事務所からのメールマガジンの配信を希望する

個人情報につきましては、会員交流会に関するご連絡（メールマガジン配信希望の方はメールマガジンの送信も含む）以外には使用しません。



お申込み・お問い合わせは

一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 北関東支部 栃木事務所 まで

TEL：028-650-5661 ／Fax：028-622-5660
E-mail：kkt-tochigi@counselor.or.jp

申込み締切日 2027年1月27日（水）

■日本産業カウンセラー協会北関東支部の HP からもお申込みできます
→トップページの新着情報：「第 36 回 栃木地区プチ交流会」開催のお知らせ をクリック
→お申込みフォームはこちらから をクリック
→栃木地区プチ交流会 お申し込みフォーム に必要事項をご入力の上、お申し込みください