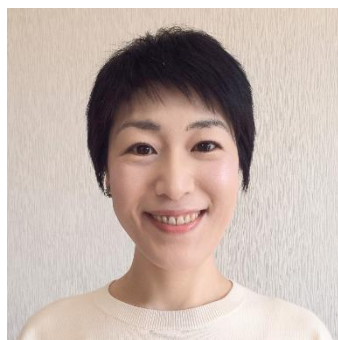


～怒りを灯りに変える～

凹凸講座

参加者募集！

第1回 7月17日(金) 10:00～12:00
第2回 9月18日(金) 10:00～12:00
第3回 11月6日(金) 10:00～12:00



【講師紹介】

凹凸ラボ 代表 きむらえみ

社会福祉士、精神保健福祉士、発達障害学習支援サポーター。発達凹凸子育ての経験を原点に、「怒りを灯りに変える」視点や思いを各SNSで発信。「互いに凹凸を補い合える社会」を目指し、双方ともに知り合い・学び合える講座を行っている。

場 所：宮城県障害者福祉センター 3階 大会議室

定 員：各回20名程度（定員になり次第、締め切りとします）

内 容：第1回 発達特性のキホン ～自分と相手の「凹凸」を知ろう～

イライラの正体を、「発達特性」の視点から共に探ります。

「そういうことか！」と心がスッと軽くなる、相互理解への第一歩となる時間です。

第2回 怒りの調律 ～イライラを「安心」に変えるコツ～

「凹凸」の気づきを土台に、日常で使える怒りの対処法を学びます。

感情を上手に調律し、心穏やかに過ごす工夫を一緒に見つけましょう。

第3回 凹凸茶話会 ～おしゃべりで心を軽く～

日頃のちょっとしたお悩みを安心して分かち合える交流タイムです。

「一人じゃない」と実感し、みんなの経験を明日への「灯り」にしましょう。

対象者：発達障害のある方のご家族・発達特性の理解や知識を深めたい方

申込み：参加申込書にご記入のうえ、郵送、FAXまたはお電話、メールにてお申込みください。

【主催・お問い合わせ】

宮城県障害者福祉センター 担当：小野・針生

仙台市宮城野区幸町4-6-2 TEL:022-291-1585 FAX:022-297-0721

(火曜・祝日 休館)

Mail:info_msfc@shinsho-miyagi.or.jp

センターHP (QR)



宮城県障害者福祉センター 行（添書不要）

FAX：022-297-0721

下記の必要事項にご記入のうえ、郵送、FAXまたはお電話、メールにてお申込みください。
FAXでのお申し込みの際は、発信後、必ずセンターまで確認のご連絡をお願いいたします。

「凹凸教室」参加申込書

氏名	ふりがな	性別	男・女
		年齢	歳
住所・連絡先	〒 -		
	TEL	FAX	
任意記入欄	ご家族の障害状況	ご家族の所属、学校など	
自由記述欄			

参加申込書にご記入いただいた個人情報には、「凹凸」教室に関する連絡のみに使用させていただきます。