



# 放送大学

福井学習センター

# 公開シンポジウム

参加無料

後援 福井県教育委員会／福井市教育委員会  
連携 福井ライフ・アカデミー

## 「わたし」を整える

— ストレスマネジメント、マインドフルネスを中心に —

Covid19のパンデミックを通して、わたしたちは大きな喪失を体験しました。けれどもその体験を通して、当たり前前の日常の有難さや、「今、この瞬間生きている」ことを、より一層感じられるようにもなりました。

このシンポジウムでは、そんなかけがえのない日常を大切に自分らしく生きていけるよう、「自分のこころの手当てをしながら、日々を十全に生きる」工夫やコツをお伝えできれば、と思います。

日時

2023年 9月9日 土 13:30～15:00

会場

放送大学福井学習センター 講義室 1  
福井市手寄1丁目4-1(アオッサ7階)

定員

20名 (7月27日(木)午前10時から申込受付開始)

講師

臨床心理士・公認心理師  
放送大学福井学習センター客員教授  
福井大学教育・人文社会系部門教授

廣澤 愛子 氏

臨床心理士・公認心理師  
放送大学福井学習センター客員准教授  
福井大学保健管理センター講師

栗田 智未 氏

お申込み  
お問合せ

下記のURL または 右の二次元コードから、申込書に必要事項  
をご記入の上、送信してください。

<https://www.sc.ouj.ac.jp/center/fukui/about/open.html>

《お問合せ先》0776-22-6361 放送大学福井学習センター

