

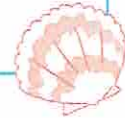
ピアカウンセリング

「ピア」とは仲間を意味します。

「ピアカウンセリング」とは同じ境遇や環境におかれた人たちがどちらが上の立場、下の立場になるような上下関係を作るのではなく、対等に時間を分け合い、互いの話を聞き合います。私たちが持っている共通点のもとお互いに共感し、お互いの自立生活を支えあう関係を作っていこうとしています。

守り合って安心!!「10カ条ルール(抜粋)」

- ①「私」を主語に「私」のお話をする。
- ②「私」の「気持ち」「感情」をお話すること。
- ③「時間」は分け合おう。
- ④「人」のこと、うわさ、批判はやめましょう。



日時:7月18日(火)14時~16時

テーマ:休みの日の過ごし方

- ・「休むことが大切」とよく言われるけど、何をしたらいいかわからない。
- ・仕事が休みの日は、ちょっと落ち着かなくなってしまう。
など、休日の過ごし方に関する悩みを話したり、どんなふうに過ごしているのか、他の人のアイデアを聞いてみましょう!

会場:石名坂交流ホール(障害者相談支援事業所てれんこ内)

参加費:300円(つり銭のないようお願いいたします。)

※申し込みは不要です。お気軽にお越しください。

☆お問い合わせ☆

社会福祉法人あおぞら 障害者相談支援事業所てれんこ(川村)
仙台市若林区石名坂70 TEL:022-716-8152
後援・共催:仙台市精神保健福祉団体連絡協議会(仙精連)

