



パステル通信

発行元 パステル
 今治市別宮町 8-1-55
 (今治市民活動センター内)
 Tel. 090-7149-7382
 ✉ prism.ima@gmail.com
 代表 篠原睦美 (認定心理士)

心をひとやすみ

3色パステルアート 体験会

初めての方でも
 素敵な作品になります。
 好きな色を使ったり、
 季節の物を描いたり...
 無心になってリセット
 しましょう。

その他

ペアレントトレーニング
 親業一般講座
 アドラーの勇気づけ講座
 カラーセラピー など

しゃべり場

しゃべらなくてもいい
 お気軽にどうぞ



たとえば 自分の境界線を知る

心理学習会
 毎月第1・3水曜日 19:00~
 市民活動センターにて

話しながら見つける
 自己理解と人間関係



お申し込みをお待ちしています。

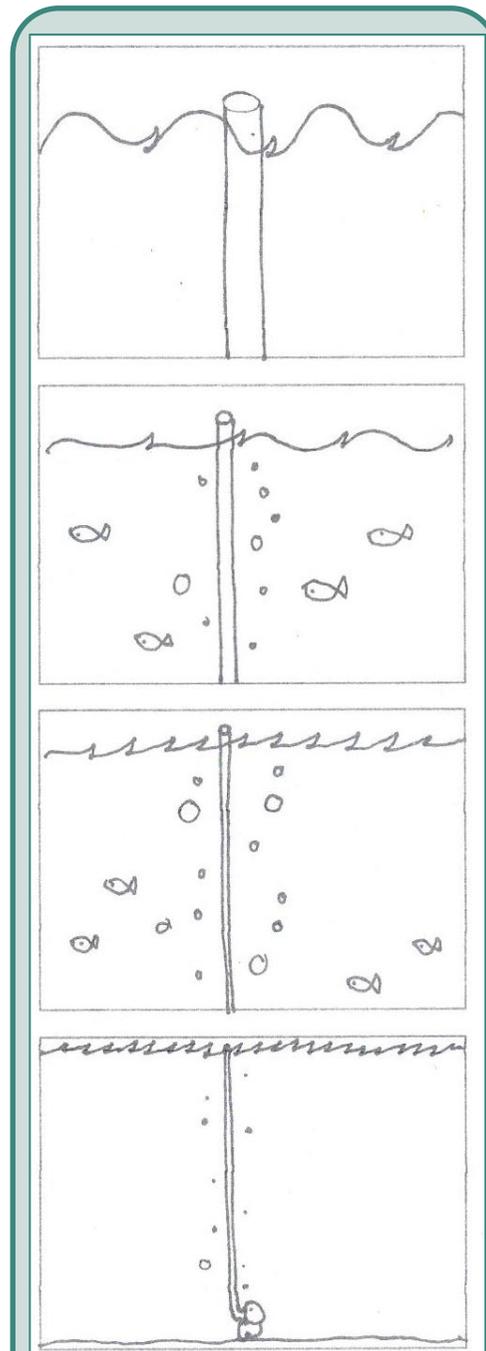


~今ここから仲間と楽しむ~

本当の自分

考えるより、
 一步踏み出してみる。
 気の利いた言葉より、
 笑顔で「おはよう!」だったり、
 何かしてもらったら
 「ありがとう!」
 とてもシンプルに。
 何か話そうと頑張るより、
 明るめの声と笑顔だけで
 そこにいる。
 人の顔色を見るより、
 自分の心の声を聴いてみる。
 行きたいのか、
 行きたくないのか。
 やりたいのか、
 やりたくないのか。
 今、楽しいのか辛いのか。
 考えるより、ただ感じてみる。
 簡単そうでなかなか難しい。
 でも難しく考えてしまう頭を
 少し休めてみると、
 本当の自分に
 寄り添える
 気がします。

by rie



by あやちゃん