

一緒に考える学びの場

ほしまち相談室 グループプログラム のご案内



こんな方におすすめです！

- ✓ 人との関わり方について学びたい方
- ✓ ストレスとの付き合い方を考えたい方
- ✓ 自分自身の理解を深めたい方

参加費 各回
¥3,000

開催概要

開催日時：隔週土曜日15:00~16:30
時間：90分
定員：5名

参加費：3,000円（税込）／回
参加方法：事前予約制（単回参加可）
会場：billage HIROSHIMA 会議室

※各回 開催日21日前より予約受付を開始いたします。

少人数で、ゆっくり一人ひとりの体験を大切にしながら、それぞれの工夫や対処法を共有していきます。知識を学ぶだけでなく、「自分自身について知ること」、「他者の考えや工夫に触れること」を大切にしながら、みんなで一緒に考えていく場にしたいと思っています。

※興味のある回のみでの参加が可能です。

講師
熊野 春菜
臨床心理士
公認心理師



プログラムのお申し込みはホームページから ▶▶▶



2026年度後期 プログラム一覧

日程	テーマ
8月22日(土)	【自分について知ろう】 TEG（東大式エゴグラム）を用いて、自分の考え方や行動の傾向を振り返ります。自分らしさや得意・苦手について考えてみましょう。
9月5日(土)	【セルフケアについて考えよう】 ストレスの仕組みを学びながら、自分なりのセルフケアについて考えます。日頃のストレスとの付き合い方を振り返ってみましょう。
9月19日(土)	【体調SOSカードを作ろう】 自身の調子を崩す前のサインや、調子が悪くなった時の対処法について整理します。自分だけのSOSカードを作成します。
10月3日(土)	【やる気スイッチ（先延ばし対策）】 やらなければならないことを先延ばししてしまう理由について考えます。無理なく取り組むための工夫を一緒に整理していきます。
10月17日(土)	【アンガーマネジメント】 怒りの背景にある気持ちや考えについて整理します。怒りとの上手な付き合い方について考えます。
10月31日(土)	【上手な断り方】 相手との関係を大切にしながら、自分の気持ちや都合を伝える方法について考えます。日常で使いやすい断り方を練習します。
11月14日(土)	【人との距離感と自己開示】 人との距離感や、自分のことをどの程度話すかについて考えます。心地よい人間関係を築くヒントを探していきます。
11月28日(土)	【上手な助けの求め方】 困った時の助けを求め方について考えます。頼ることへの不安や難しさを整理しながら、自分なりの助けの求め方を見つけていきます。
12月12日(土)	【うつ病について学ぼう＋診察で体調を伝えるコツ】 前半ではこころの病気や治療について学び、後半では診察で困りごとや体調を伝えるコツについて考えます。

アクセス

広島電鉄
「紙屋町東」駅 徒歩1分

アストラムライン
「県庁前」駅 徒歩3分

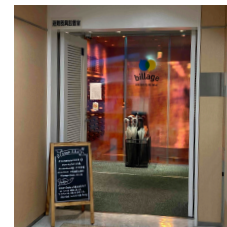
広島バスセンター
徒歩3分



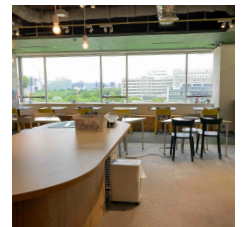
合人社広島紙屋町ビル
に入って



エレベーターで
8Fまで上って右側



シェアオフィスの
一室が当相談室



お呼びするまでフリース
ベースでお待ちください



まちの心理屋さん ほしまち相談室

〒730-0011 広島市中区基町11-10 合人社広島紙屋町ビル 8F billage HIROSHIMA 合人社広島紙屋町ビル
営業時間：火～土(9:00～19:00)

プログラムのお申し込みはホームページから

