

# 自分とつながる



～ ココロとカラダに学ぶ自分軸の生き方 ～

“自分で選ぶことのできる時代”、そんな新しい時代をこれからどのように生きていくのか？  
みなさんのココロとカラダ（潜在意識）はその答えを知っています。  
同名の書籍を参考に **自分を大切にするライフスタイル** への切り替えのヒントを一緒に探っていきます。

いまの自分の心の状態を知る『ココロのチェックシート』や『制限と許可のワークシート』を使い、  
毎日の生活の中で自分がどれだけ疲れているのか？ということや、どんなところを変えていくと、自分らしく  
いられるようになるのか？ について、**提出不要のお持ち帰り型の自己対話シート**に記入していきます。

後半には**アタマを使わず、ココロとカラダがリラックスするためのリラクゼーションタイム**も設けています。

“いまの自分のありのままの状態”と向き合い、そして“これからの人生で自分が望んでいるもの”  
に意識を向けていきましょう！ **日々自分で選び、創ることの人生！** 一緒にスタートしましょう！

**3/25 (土) 10:15～11:45 (10:00開場)**

すばるホール 3F 会議室2 富田林市桜が丘町 2-8

近鉄長野線‘川西’駅 改札左折8分(外環向こう側)

◇ ファシリテーター: 辻野 忠 (スピリチュアルライフコーチ、NPO 富田林ハートセラピー協会代表)

◇ 参加費: 無料 ◇ 定員: 18名(先着) ◇ 持ち物: マスク、筆記用具など

申込先: NPO 富田林ハートセラピー協会 (企画・運営)

090-9547-5179 [tonheart333@gmail.com](mailto:tonheart333@gmail.com) 右の QR コードから ⇒



分科会 1  
お申込み

◇ 託児有(5人先着順:就学前まで) \*要事前申込 申込期間 3月6日(月)～3月17日(金) 9:00～17:30

申込先: 富田林市 人権・市民協働課 0721-25-1000 (内線 472)

同日14:00～ 大切にしたい性と命～若者に伝え続けてきたこと～

講師: 八幡 悦子 氏 場所: すばるホール 2F 小ホール

問い合わせ: 富田林市 人権・市民協働課 0721-25-1000 (内線 472) \*要事前申込

