# ココロ　コロコロ

福島県補助事業

## 心の”こり”をほぐす会

日々の生活のなかで、なんだかモヤモヤしてすっきりしない。
ちょっとのことで、イライラしたり、涙もろかったり。
やろうと思ってもなかなかやる気がおきない。
同じことをぐるぐる考えてしまう。
悩みや心配事があるけど、どうしたらいいかわからない。
どうしようもなく不安になる。
そんなことは、ありませんか?

震災とその後の生活のストレスが
こころとからだの不調となってあらわれているのかもしれません。
震災という体験は、私たちの心にとても大きな影響を与えました。
誰でも、こころとからだに不調が出てもおかしくはありません。

話すことは、心を解き放すこと。
日々の生活のこと、家族のこと、仕事のこと・・・
どんなことを話してもかまいません。
もちろん、話したくないことは話さなくても大丈夫。
心に抱えた思いや気持ちを話すことで、こころとからだを元気にしたいかた、お待ちしています。

●内　容●

１３:００～受付開始
１３:１５～１５:００
・体と心をほぐすストレッチ運動
・お話会～話すことは、心を解き放すこと

★個別相談もできます　※希望者
１５:００～１７:００(１人２０分程度)
・心の悩みについてならなんでも
・申し込みの際に、お申し出ください

---

●進行・個別相談●
臨床心理士　水口 進

■■■■■■■■ココロ■コロコロ■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■

●日　時●　２０１４年８月２２日(金)　１３:００～１７:００
●場　所●　水戸市福祉ボランティア会館　〒311-4141 茨城県水戸市赤塚１丁目１番地
●対　象●　東日本大震災によって、福島県・岩手県・宮城県から茨城県へ移住してきた方
●定　員●　１０名程度
●参加費●　１人３００円　(飲み物付)
●託　児●　１人１００円　(保険代込)　申込みの際に、お申し出ください。
●申込み締切●　８月１５日(金)

■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■ココロ■コロコロ■■■■■■■■

●申込み・問い合わせ●

電話番号０７０-６５６５-２９４０(ﾌｼﾞﾋﾗ)

メール　jyamaiika@gmail.com

●主　催●
じゃぁまいいかねっと

じゃぁまいいかねっとは、震災で茨城県へ避難された方を対象に、心のケアの活動をしているボランティア団体です。元ふうあいねっと事務局員、ふうあいママの会メンバーを中心に、２０１４年４月に結成しました。

●共　催●
ふうあいママの会

●会場案内●

## 水戸市福祉ボランティア会館

〒311-4141　水戸市赤塚１丁目１番地（MIOS 内）
TEL：029-309-1001　　FAX：029-309-5525

★駐車場は、会館に隣接している市営赤塚駅北口駐車場をご利用ください。駐車券を会場までお持ちください。駐車料金が無料になります。
★バスご利用の場合は、JR 東日本・茨城交通・茨城オートの各バスで赤塚駅経由にお乗りください。
★電車ご利用の場合は、赤塚駅北口下車、徒歩１分です。