

# ご縁あって茨城に来られた方々へ

～ つながりあって、前を向くために ～

## 講演会

### 「見通しのつかない災害ストレスとこころのケア」

講師 宗像 恒次先生

筑波大学名誉教授 ヘルスカウンセリング学会会長

震災後の子供たちの心と、どう大人が向き合っていけるか、  
私たちの心はどうしたらいいのか、など  
ストレスケアについてのお話していただきます。

「感じ方」を前向きにかえ、「考え方」「行動」をかえるきっかけにしませんか？



2013年1月17日（木）

10時～11時30分

並木小学校 会議室

無料（要申込）

\* お子さん同伴も可能です

11時30分～ 食事会

（お昼を食べながら参加者同士の交流）

2013年2月17日（日）

13時30分～15時

並木交流センター 和室

無料（要申込）

\* お子さん同伴も可能です

15時～ 茶話会

（お茶を飲みながら参加者同士の交流）



冬休み期間に子供達と何かをしたくて、福島ママ&つくばママ達が芋煮を作って振舞おうと『芋煮会』を行うことにしました。調理からの参加も大歓迎！家族で食べに来てくれるのも大歓迎！あったかい芋煮を食べて、交流を深めませんか？

当日は子供達の遊びも計画しています。お楽しみもあるよ～



問合せ・参加申し込み ルピナスの会 090-2410-5923 / kanakubo@tsukuba-g.ac.jp（金久保）

080-5434-8100 / ohisama@gc4.so-net.ne.jp（二ツ森）

～『あなたは私の安らぎ』（ルピナスの花言葉）お互いにそんな関係でいたいと願いを込めて～