

体験ワークショップ



大切なあなたの心と体の声を聞いてみませんか？

～心と体を楽にして～

- 人の心に寄り添い、役に立ちたい
 - 人との関わりの中で、よりよい関係を築きたい
 - 大切な人の幸せを願い
- 自分のことを後回しにして家族や周りの人のために頑張っている
- 思い通りいかなくてイライラしたり
 - どうしていいのかわからず不安になったり
 - モヤモヤして落ち込んだり、自分を責めたり
 - 自分の気持ちをグッと飲みこみ我慢したり
- ふと気が付くと自分が苦しく疲れていたというあなた・・・



家族や周りの人が、つらく苦しい思いをしている時、傷ついている時、深く悲しんでいる時、あなたは手をさしのべて優しさやぬくもりで包み込み助けたいと思うでしょう。

これからは、人に注いでいる優しさやぬくもりを少しずつ自分にも向けていきませんか？

講座では、大切なあなたの心と体の声に耳を傾けて

自分の心と体の感覚を体感する時間

暖かい息と手のぬくもりで心と体をほぐし心と体が楽になる時間

をボディワークを取り入れて体験していただきます。

心と体はつながっています。あなたには、どんな声が聞こえてきますか？



体験者の声

☆朝いつものように洗濯物干していて、なんと鼻歌を歌っている自分に気付き一人でウケてしまった

☆今まで、怒りや嫌な感情は感じたらダメと思っていたけれど、感じてもいいんだと思えたら気持ちが楽になりました

☆仕事に子どものお世話にと自分の体が限界とわかりながらも無視して頑張ってきた。もう体と心がバラバラになっているのがわかりました。でも、どうしたらいいのかわからずに、自分の体に優しく触れる時間が持ててよかった。もう少し自分の体を大切にしていきたい

☆自分の心の奥にある不安に気づきました。そして、自分の時間は自分のもの！

と自分のことを考えてもいいのかな～と気づきました

☆体が楽になったら、今まで嫌だった人があまり意識せず一緒にいられたことにびっくり

☆皆さんと一緒に話したりすると不安がとれた



令和2年5月受講生募集

まずは、体験ワークショップで体感してください。

○日時・場所：（定員6名）

- ①令和2年3月15日（日） 10：00～12：00（天草会場）
- ②令和2年3月22日（日） 10：00～12：00（熊本市会場）
- ③令和2年4月3日（金） 18：30～20：30（熊本市会場）
- ④令和2年4月10日（金） 18：30～20：30（天草会場）
- ⑤令和2年4月18日（土） 15：00～17：00・・・予備日



①④は、ふんわり風～FU～事務所：上天草市大矢野町中11444-5

②③は、熊本市西区域山下代1-14-13

○お申込み方法（事前申し込み3日前までにお申込みください）

①お名前 ②ご連絡先（電話番号） ③参加を希望される日時

④参加したいと感じた理由 ※迷っている方は、その気持ちをお聞かせください。

を記入しhitomi@funwarifu.saloon.jp宛にメールにてお申込みください。

※申込をされ2日以内に返信がない場合は、携帯電話（080-1733-1974）に連絡ください。

○参加費：2,000円

（事前振込みまたは当日現金でのお支払いをお願いします。※振り込み先等についてはメールにてお知らせします。※是非お早めにお申し込みください。

♡講師プロフィール♡ 杉田 ひとみ

看護師・行政保健師として27年間勤務する。日々の生活の中で、誰にでも起こりうる

「心と体の不調」は、私たちが抱く感情や葛藤、思考から体にしこりやゆがみを作り、

本来の自分の姿を歪めてしまからだということを知り、より深く自分や人の心に寄り添い

たいと、2002年から誰もが持っている手のぬくもりと暖かい息で体をほぐし、体を通して心をほぐす

ことができるボディートーク（ボディートーク協会）で、よりよく生きるための知恵や自分や人の命を

大切にした生き方について学び始める。2008年からは性格学（現在EQCollege）で心と体と深く向き

合うことを通した体感ベース心理学・カウンセリングツールを学ぶ。3年間EQCollegeプロコースでの

アシスタントを務め、グループにおける安心感や信頼関係が育まれるプロセスに関わらせていただく。

2018年に「こころと体」をすこやかに、大切に育む温かい息や手のある社会を作るため「ふんわり風

～FU～」という事業所を開業する。自分らしく生きるとは、自分を良く知り、自分の内なる声を大切に

生きていくこと。その力は私たち自身の中にあります。そのため、ボディートークやEQCollegeで学ん

できた「こころ・体・感情」についての専門的な学びや体ほぐしをもとに教室や研修会（地区組織、

子育て支援センター等）、個人セッションを通して、こころと体を大切にする時間をお届けしている。

