

心とこころで向き合おう

～自分と付き合い、他者とあたたかくつながって～

北九州市立赤崎市民センター
北九州市立赤崎小学校
北九州市立向洋中学校

12月9日(土)
10時～12時
赤崎市民センター多目的ホール

だれにでも心が苦しいときがあります
メンタルヘルス

② 心が楽になる考え方
小石小・向洋中スクールカウンセラー
シャルマ直美先生
心のピンチにどう対処する？



←しゃるま なおみ先生

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



赤崎市民センターは持続可能な開発目標(SDGs)の達成に向けて取り組んでいます。

アングーマネジメント

① 怒りとの上手な付き合い方
赤崎小学校スクールカウンセラー
友延翔太先生

☆「自分の怒りは他人の怒り？」をテーマに
ワークショップなど

ともものぶ しょうた先生⇒



なんでも相談できる人がいますか？

- ・親子での参加も大歓迎
- ・小学校5・6年生と
中学生は当日参加OK!
- ・地域の方もお待ちしております

お申し込みは・・・11月20日～

赤崎市民センターへ来館又はお電話で

(093) 751-1900

終了後

向洋中学校 PTA チャリティーバザー ☆朝倉市の農産物(収益は全て朝倉市へ寄付)