

# ピア・カウンセリング

## 体験講座

第1回  
ピア・カウンセリング  
って…なに?  
10/22 視聴覚室

第2回  
自分の気持ちを  
出してみよう  
10/29 視聴覚室

第3回  
自分のことを  
好きになろう  
11/12 301 研修室

第4回  
自分の障がい  
について話してみよう  
11/26 視聴覚室

第5回  
地域で元気に  
暮らしていこう  
12/3 視聴覚室

時間：全日程 午後1：00～5：00  
(12：30より受付) 会場：岡崎福祉会館

ピア・カウンセリングは、同じ障がいをもったなかまに話を聞いてもらうことで、「本当のきもち」や「自分のちから」に気づいて、元気になっていく方法です。

「がんばってるけど、ちょっとつらい」「苦しいのに、誰もわかってくれない」「言いたいことあるけど、聞いてくれない」と感じているかた。ピア・カウンセリングで、ちょっと心を軽くしてみませんか♪

講師 自立生活センター 十彩（といろ）  
ピア・カウンセラー <sup>きもと</sup>木本 <sup>みつのぶ</sup>光宣 氏 ほか

対象 障がいのある方  
(障がい者手帳のない方も可)

参加費 無料

申し込み 申込用紙に必要事項を記入し、「ぴあはうす」  
あてにお送りください。

(〒444-0038

岡崎市伝馬通5丁目47番地)

締切後、こちらから参加していただけるかどうか連絡いたします。

締切 10月18日(火曜日)

主催：岡崎市・岡崎市障がい者基幹相談支援センター

お問合せ：岡崎自立生活センターぴあはうす Tel：(0564)26-5080

☆会場案内



