

自分の“こころ”に 向き合ってみよう

介護にかかわる人やこれから介護にかかわる人へ
自分のこころのタイプを知って、こころのセルフケアに役立ててみませんか

◆ 令和7年

日時

12月13日(土)

午後2時～4時

〔開場：午後1時30分〕

会場

セシオン杉並

3階 第8・9・10集会室

所在地：杉並区梅里1-22-32

対象：区内在住・在勤・在学の方

申込み：令和7年11月4日(火)より

※申込方法は裏面をご覧ください。

定員：90名(先着順)

申込み方法
裏面の
二次元コード
または電話

参加費
無料

手話
通訳有



講師
あべ くみ
阿部 久美氏

〈資格〉臨床心理士

〈経歴〉医療機関勤務の後、私設心理相談室、
都内行政機関、公立中学校に勤務
専門：個人及び夫婦カウンセリング、
心理療法、日本精神分析学会所属



〈アクセス〉

- 東京メトロ丸ノ内線「東高円寺駅」下車徒歩5分または「新高円寺駅」下車徒歩7分
- 関東バス(中野駅・五日市街道営業所・吉祥寺駅間)「杉並車庫前」下車徒歩5分
- 都営・京王バス(阿佐ヶ谷駅・渋谷駅間)「セシオン杉並前」下車徒歩2分
- 関東バス・京王バス(永福町・高円寺駅間)「新高円寺駅」下車徒歩7分

※車での来場はご遠慮ください。

問い合わせ先

杉並区在宅医療・生活支援センター 包括的支援係

電話：03-5335-7316 (平日9時～17時)

申 込 み

11月4日(火)より受付開始 ※定員になり次第締め切ります

◎ インターネット

下記URLの申込みフォームから、お申込みください。

※複数名のお申込みの場合、お手数ですが、1名ずつのお申込みをお願いします。

URL <https://logoform.jp/form/Y4gR/1100773>

◎ 電話

杉並区在宅医療・生活支援センター

03-5335-7316 (平日 9:00～17:00)



▲ 申込みフォーム

※ 会場へ直接のお問い合わせはご遠慮ください。

※ 12月13日講演会当日のキャンセルと遅刻の連絡は不要です。

※ 咳エチケット等、基本的な感染対策にご協力をお願いします。

悩みを抱え込まないために

ポイント①

専門機関に相談



夫婦・親子・家族の問題、生き方などの悩みや気になることは、ひとりで悩まずに相談しましょう。

※相談の秘密は守られます。

ポイント②

周囲の協力



あなたの周りに「心配だな」と思う人はいませんか？

相談されたり、気づいたときは、専門機関に相談できるよう、その人を支えてください。

不安を感じたら、早めにご相談・ご連絡を

★高齢者や介護者の様々なご相談は、各地域包括支援センター（ケア24）へ

★子どもと家庭に関する総合相談は、各子ども家庭支援センターへ

★心と体の病気や悩みのご相談は、各保健センターへ

★ひきこもり、家計の相談は、くらしのサポートステーションへ