

私の心に
正直に
生きる。

逆境に負けない心の育て方
マイ・レジリエンス

幼少期に負った深刻な被害の苦しみから立ち直り、今は自分らしく幸せな人生を送っている講師の経験談をお聞きし、「自己回復力（レジリエンス）」について考えます。

適切な支援を受け、自ら行動することの大切さを学びましょう。



講師
阿部ゆう子さん

助産師



令和7年10月25日(土)
10時から12時

対象者：女性20名



山形市市民活動支援
センター
高度情報会議室
霞城セントラル23階

[問合せ] 山形市市民活動支援センター

[所在地] 〒990-8580 山形市城南町1-1-1 霞城セントラル22階

[電話] 023-647-2260 [ファックス] 023-647-2261

申込みはこちら（電話・ファックスも可） →



※ 本講座では、性被害に関する具体的な事例や状況について触れる場面があります。デリケートな内容を含むため、あらかじめご了承のうえ、ご参加ください。ご自身の心身の状態に不安がある方は、無理のない範囲でご判断いただけますようお願いいたします。