

# ガラスのハート

繊細な人

HSP



Highly Sensitive Person (Child) って聞いたことありますか？

実は《5人に1人》がHSP 気質とされています。



空気を必要以上に読んでしまう  
人混みが苦手  
大きな物音や光、食べ物や匂いに敏感  
相手に共感しやすいがゆえに疲れやすい  
ドラマの暴力的シーンが苦手  
ひとり反省会が多くて、くよくよしがち

など



講師

仲真 美希  
福原 飛鳥

HSP・HSC アドバイザー  
公認心理師 精神保健福祉士

その気質が原因で不登校になっている子どももいます。

自身で気になっている方、家族がそうかも？と思われる方、担当クラスの子どもの・・・と悩んでいる教員の方。

たくさんの方に知って欲しいテーマです。ご参加をお待ちしています。

受講は2つのパターンから選択できます。

A：対面（3回連続講座）

日時	11月 5日（土） 10:30～12:00 HSP・HSCを理解する 11月 19日（土） 10:30～12:00 当事者の学び 12月 3日（土） 10:30～12:00 周りの学び
場所	牧志駅前ほしぞら公民館
募集期間	10月 12日（水）～定員に達し次第締切
対象	那覇市在住者・在勤者、子育て中の方、テーマに興味のある方
定員	20名
申込方法	電話もしくは窓口にて 098-917-3443 平日9時から17時まで

B：動画視聴

日時	12月15日（木）10:00から1月30日（月）17:00まで
場所	オンライン ※通信費がかかります。Wi-Fi環境でご視聴ください。
募集期間	～1月27日（金）13:00締切
対象	テーマに興味のある方（那覇市外の方も可能） ※システム上 <u>gmail</u> アカウントをお持ちの方に限ります
定員	制限なし
申込方法	動画視聴希望者はメールで、件名に「ガラス」 本文に名前とお住いの地区を記入



[E-S-KOU0011@city.naha.lg.jp](mailto:E-S-KOU0011@city.naha.lg.jp)

メールアプリが起動します

牧志駅前ほしぞら公民館

電話：098-917-3443

〒902-0067 那覇市安里2-1-1 3F

