

受講料
無料

ハイブリッド開催
・見逃し配信あり

こころとからだを整える ポリヴェーガル理論

つながりを育むセルフケアを学ぼう！



イライラ、不安、無気力、トラウマ・・・傷つきや被害の影響で揺らぎやすいこころとからだを、自分のペースで整えてみませんか。自律神経をベースにした「ポリヴェーガル理論」という考え方を「あか・あお・みどり」の3色に例えてわかりやすく伝えている吉里恒昭さんをお迎えし、こころとからだのつながりを学びます。日々がちょっと楽になるセルフケアも試してみましょう。

9/13^{sun}

13:30-16:00

13:15 受付開始

in 神戸市教育会館

内 容

前半：講義（1時間40分）
後半：振り返り・シェア・質疑応答（30分）

対 象

パートナーからのDV被害を経験した人
相談や支援の現場で働いている人・テーマに関心のある人

定 員

【現地参加・オンライン参加・見逃し配信】各 50人（先着順）

開催会場

神戸市教育会館 501号室
神戸市中央区中山手通4丁目10番5号
（JR・阪神「元町」駅徒歩10分・市営地下鉄「県庁前」駅徒歩5分）

申込方法

お申し込みは右記2次元コードからお願いします
（Peatixのサイトに移動します）

▶申込締切（定員になり次第締切）

【現地参加・オンライン参加】9月10日（木）10時
【見逃し配信】9月13日（日）13時30分



講 師

よしざと つねあき
吉里 恒昭

臨床心理士・公認心理師
医学博士・分子栄養カウ
ンセラー・療育整体師

心療内科精神科で20年以上の勤務歴がある臨床心理士。うつ病、依存症、発達障害、PTSDなどのメンタルヘルス問題を抱えた方のサポートを行なっている。同時にわかりやすい、使いやすい、伝えやすいメンタルヘルスを啓蒙している。医療分野以外にも刑務所内で薬物離脱のためのカウンセラー、看護学校での講義など司法、教育分野でも活動。

2020年から「支援者のための支援」をコンセプトにオンラインスクールを主宰。支援者のメンタルヘルス問題にも尽力している。



「3色セルフケアの会～あかあおみどりのポリ語をつかって～」のご案内

令和8年10月から令和9年2月にかけて全5回で、DV被害を経験した女性を対象に、少人数でセルフケアに取り組むグループを実施します（日時：10/25・11/22・12/6・1/24・2/28・いずれも日曜日10:00～11:30）。詳細は、フェミニストカウンセリング神戸ホームページに随時、掲載予定です。

主催・お問い合わせ先 特定非営利活動法人フェミニストカウンセリング神戸
※当日緊急のご連絡は、フェミニストカウンセリング神戸のメールアドレス（femi-ko@nifty.com）へお願いします。

※災害等により開催を中止する場合があります。フェミニストカウンセリング神戸のホームページ（右側のQRコードからアクセスできます）をご確認ください。

フェミニストカウンセリング神戸

HomePage

