

オンラインでつながろう

無理に

LIVE ふれあい広場



ナビゲーター  
美野田啓二

# 切り替えなくていい 春のススめ

動き出せない自分を、そのままにしておく時間

《ZOOM日時》 3月14日(土) 15:00~16:00

- 《会場》 各 BTU スクールまたは参加者のご自宅【遠隔】  
《対象者》 BTU が初めての方大歓迎です！  
(在学生、修了生、卒業生も参加可)  
《聴講方法》 zoom のみ

春は、新しい始まりが強調される季節です。前に進まなければ、切り替えなければならないと思うほど、気持ちや身体が動かなくなることがあります。それは怠けでも弱さでもありません。まず「整える」ことから始めましょう。ただ、いきなり整えようとするのではなく、今の状態を確かめ、力を戻すための調整が必要なることもあります。

ふれあい広場では、無理に切り替えようとせず、動き出せない自分をそのままにしておく時間を大切にします。変えようとしない、決めようとしない。ただ今の状態を確かめることで、整え直しは自然に始まります。春に疲れのないための、安心できるひとときを一緒にしましょう。

## ナビゲーター 美野田啓二

バランスセラピー学およびストレスケアカウンセラーの創始者。教育・福祉・地域の現場に加え、法務省篤志面接委員として、人生の立て直しに向き合う場にも関わっている。現在は、国立大学大学院(徳島大学)非常勤講師として、学生のストレスケア教育および研究に携わる。ふれあい広場では、参加者の皆さんと楽しく肩の力を抜いて話せる時間を大切にしている。

お便りコーナーもあります！

このような方におすすめです

- やる気はあるのに、体が先にブレーキをかける感じがある
- 理由ははっきりしないが、春先になると気力が下がる
- 立ち止まることに、罪悪感、不安を感じてしまう
- 人に弱音を吐くほどではないが、少し消耗している感覚が続いている

## 《アプリ申込受付期間》

2月14日～3月14日まで

《メールからのお申込みや理事長への質問やお便りは》  
3月10日までにメールで受け付けております。  
前回の感想や質問もお待ちしております！

皆様のご参加お待ちしております！

内容は変更になる場合があります。

進行役 BTU 教務  
重松良子

《申込み先》 BTU アプリからまたはメールからお申込みください。

BTU アプリ



インストールはこちら



「研修会お申込み」を  
タップして「ふれあい広場」  
にお申込みください。

必ず予約完了まで行ってください

事務局メールアドレス



info@jasca-btu.or.jp

Instagram

是非フォローしてください！



btu\_38th

Instagramの生配信はありません。

