



自分の **こころの声** を聴いてみよう  
一番の理解者は自分自身

Zoom開催  
参加無料!

※オンデマンドでの配信あり

**10/27** (日) 14:00~16:00



こころのセルフケア  
トークライブ

講師：**中元日芽香**さん  
元乃木坂46  
心理カウンセラー

詳細は裏面をご覧ください [▶](#)

## トーク内容

「自分のこころの声を聴いてみよう  
一番の理解者は自分自身」

皆さんは普段、ご自身と向き合う時間を設けていますか？

心理カウンセラーの立場から、自分の内なる声を聴き、心のセルフケアをする重要性についてお話しします。

自分を理解し、大切にしていける方法を一緒に考えてみましょう。

## 講師プロフィール

中元日芽香（なかもと ひめか）氏

1996年4月13日生まれ。

2011年からアイドルグループ「乃木坂46」のメンバーとして活動し、2017年に卒業。

卒業後に認知行動療法やカウンセリング学などを学び、2018年、カウンセリングサロン「モニカと私」を開設。

心理カウンセラー・メンタルトレーナーとして活動している。

著書『ありがとう、わたし 乃木坂46を卒業して、心理カウンセラーになるまで』（文藝春秋）

『なんでも聴くよ。中元日芽香のお悩みカウンセリングルーム』（文藝春秋）を出版。

## イベントについて

日時

令和6年10月27日(日)  
14:00～16:00  
講演90分・質疑応答30分

方法

Zoomでオンライン開催  
ウェビナーなので気軽に参加  
後日オンデマンド配信あり

対象

中学生～40歳未満を中心に  
どなたでも参加可能です！

## お申込み

QR又は下記URLからお申込みください



申込締切  
10月25日(金)

参加  
無料

[https://sigma-jp.co.jp/  
education/public/kokoroseminar/](https://sigma-jp.co.jp/education/public/kokoroseminar/)

※事前に質問を募集します。  
フォームの質問欄に入力してください。  
※当日もチャット等で質問を受け付けます。

- ◎本イベントは「Zoomウェビナー」を使用します。事前にPC・スマホ等にアプリのインストールをお願いします。
- ◎Zoom操作についてはホームページのマニュアルをご参照ください。
- ◎ご予約いただいた方には、当日参加用のミーティングIDとパスワードをメールにてお送りいたします。また、当日ご参加いただけなかった場合のために、後日オンデマンド配信のURLをお送りいたします。

## お問合せ

令和6年度 静岡県若年層向け こころのセルフケアワークショップ企画運営事業

【受託企業】東海道シグマ 静岡県葵区御幸町8-1 JADEビル6F

Tel:0120-034-036 E-mail:kyoiku@sigma-jp.co.jp (担当:鈴木)