

いのちのとなりで できること

～アドラー心理学で人生を幸せに生きる～



講師 高橋 愛子 氏

アドラー心理学講師、看護師・保健師・ヨガ講師
高橋リハビリデイサービスセンター 管理者

神奈川県生まれ。東京都立病院で勤務した後、30歳の時に青森に嫁ぎ、2人の子どもに恵まれる。小さい頃から泣き虫で、不安な気持ちになることが多く、円形脱毛症や自律神経失調症を経験。このままの自分ではダメだと思い、ヨガやアドラー心理学を学ぶ。ありのままの自分を認めることで、とても生きやすくなったと実感している。ヨガ講師は15年、アドラー心理学講師は10年間続け、一人でも多くの方の幸せを願っている。現在はつがる市で、リハビリ特化型デイサービスを経営し、高齢者の方々の幸せのため日々、奮闘中。

令和 8年 3月24日(火)

時間 13時30分～15時00分 (受付13時00分から)

会場 鶴田町役場 国際交流会館ホール

(鶴田町大字鶴田字早瀬200-1)

対象 どなたでも

参加料 無料

申込み 令和8年3月16日(月)までに



お電話またはQRコードよりお申し込みください。

※保育スペースを用意します。申込みの際にお知らせください。

アドラー心理学とは、ありのままの自分を知ることができ、生きるのが楽になる心理学です。パートナーや職場の人間関係で悩んでいた、ネガティブ思考で他人の目を気にして自分が好きになれなかったり…など、ありませんか？

大丈夫！話の聴き方、自分の意見の伝え方がわかり、自分らしさを大切にでき、自分・人を勇気づけることができるようになるヒントがあります。



参加された方には「健康づくりお楽しみ抽選券」をプレゼント！
たくさんのご参加をお待ちしております。

お問い合わせ・
お申込み

鶴田町 子ども健康課 健康推進係
0173-22-2111 内線134