

まずは  
ここから！

# ここからはじめる やさしいまなびの講座

learning

2026年 8月26日 (水)

14:00～15:00

## 自分を表現する文章講座

(先生からのメッセージ)

相手に分かりやすく伝える方法を知り、文章で思いを伝えるコツを学ぶ講座です。好きなことなど身近で前向きな話題から、自分のことが伝わる文章を書けるようになることを目指します。書くことで自分を表現する楽しさを一緒に見つけてみませんか。

先生

佐賀大学 ウェルビーイング創造センター 講師  
久野 櫻希子 さん

聞き手

うつ病発達系Vシンガー  
鯨井 うしお さん

会場

ゆるリリンク



＼ 申込み不要でどなたでもご参加いただけます！ ／

詳細・参加は  
こちらから



主催・問合せ

名古屋市 健康福祉局 地域共生推進課

tel 052-972-4635

mail a2280-02@kenkofukushi.city.nagoya.lg.jp

ここからはじめるやさしいまなびの講座とは、

気軽に参加できて、ためになる話を聞くことのできる、  
月に一度のオンライン講座です。

ぜひ興味のある回に参加してみてくださいね。

ゆるりリンク

## 今後のスケジュール

schedule

| 日時                       | テーマ                                                          | 先生                                                               | 聞き手                        |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 9月30日(水)<br>14:00～15:00  | 気持ちの波と向き合う<br>はじめての<br>マインドフルネス講座                            | 公認心理師<br>藤田 真紀子 さん                                               | うつ病発達系Vシンガー<br>鯨井 うしお さん   |
| 10月23日(金)<br>14:00～15:00 | “働く”ための準備に<br>ついて考える 講座                                      | なごや若者サポートステー<br>ション職員（臨床心理士）                                     | メンタル福祉VTuber<br>鬱ノ宮 シアン さん |
| 11月25日(水)<br>14:00～15:00 | 心にあいた穴と<br>どう付き合うか<br>～はじめてのグリーフ<br>ケアとそんなときにこ<br>そ使いたい社会資源～ | 一般社団法人リヴオン<br>『大切な人を亡くした若<br>者のつとめ』スタッフ<br>で精神保健福祉士の<br>前田 美樹 さん | メンタル福祉VTuber<br>鬱ノ宮 シアン さん |

- ・会場はいずれも、「ゆるりリンク」広報空間3階イベントスペースで行います。
- ・申し込みは不要で、講座に興味のある方ならどなたでもご参加いただけます。



鯨井うしおさん

私も改めて学びたい講義がたくさん！ゆるりリンクでお会いできるのが楽しみ～お待ちしておりますわね

鬱ノ宮シアンさん



生きづらさを抱えながら、それでもなんとか生きていくための方法を一緒に考えましょう！