

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 9月30日 (水)

14:00～15:00

初めてのマインドフルネス
～マインドフルネスで心を軽く～

(先生からのメッセージ)

不安が頭を離れず、心配ごとに心を支配されてしまう、これは心のデフォルト状態です。もし一日数分でも不安や心配事にとらわれず、心穏やかに過ごせるとしたら、あなたはどんな自分と出会うでしょうか。そのような自分であるために、心が少し軽くなるマインドフルネスと一緒に練習してみましょう。

先生

公認心理師

藤田 真紀子 さん

聞き手

メンタル福祉VTuber

鬱ノ宮 シアン さん

会場

ゆるりリンク



＼ 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
10月23日(金) 14:00～15:00	“働く”ための準備に ついて考える 講座	なごや若者サポートステーション職員（臨床心理士）	メンタル福祉VTuber 鬱ノ宮 シアン さん
11月25日(水) 14:00～15:00	心にあいた穴と どう付き合うか ～はじめてのグリーフ ケアとそんなときにこそ 使いたい社会資源～	一般社団法人リヴオン 『大切な人を亡くした若 者のつどいば』スタッフ で精神保健福祉士の 前田 美樹 さん	メンタル福祉VTuber 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！