

やしお会講演会

# 家族ってなあに？

～障害や病気など様々な問題をもつ  
家族のための講座～



（みずさわ・つかさ 氏）  
**講師 水澤都加佐 氏**  
アスク・ヒューマン・ケア  
研修相談センター所長

自分の中の思いを点検しよう

本当は助けてほしい私  
本当は苦しい私  
本当はさびしい私

でも助けてほしいと言えない  
苦しいって言えない  
寂しいって言えない  
なぜ？

そんなことを言ったら嫌われる  
そんなことを言ったら弱い人って思われる

けっしてそんなことはないはず  
もう一度、自分の思いを点検してみよう

水澤都加佐の  
【自分を好きになる言葉】より

日時：平成20年12月6日（土） 13：30～15：30  
場所：とちぎ福祉プラザ多目的ホール（宇都宮市若草1-10-6）  
定員：200名（定員になり次第締切）  
参加費：やしお会員は無料 会員外は資料代として一人500円  
申込切：平成20年12月4日（木）  
（※手話通訳有り）

問合せ・参加申し込みはやしお会まで  
〒329-1104 宇都宮市下岡本町2145-13（栃木県精神保健福祉センター内）  
TEL：028-673-8404 FAX：028-673-8441  
Eメール：yashio@lime.ocn.ne.jp