

今よりもっと元気になる♪

治療中の

心のストレッチ



治療をしていると、気分が上がったり下がったり。↑↓ …これって、私だけ？
いえいえ、誰にでもおこりえる妊活中の特徴的な心理です。

このような心の動きを知り、“前向きに”妊活期間を過ごすための講座です。

こんな内容です

- 知っておくと楽になる、治療と心の関係
 - ストレスコーピング（対処）を手に入れる
 - 妊活期間を人生のプランクにしないコツ
 - 自分らしさに気づくカードを使ったワーク
- ♪妊活中のストレスを減らし、いきいきと過ごしたいあなたにお勧め♪

講師：中辻 尚子

あらかきウィメンズクリニック カウンセラー
(不妊カウンセラー／キャリアコンサルタント)



初めての日曜開催！

2018年 9月30日(日) 午後 2:30～4:00

●参加費:500円(税込) ●定員:10名(当院通院中の女性限定) ●会場:院内待合ロビー

お申込み
方法

下記申し込み用紙にご記入いただき、
看護師までお渡しいただくか、
看護師直通電話までご連絡ください。

看護師直通電話 080-3544-4359

- * お支払いは当日ご参加の際お支払いいただきます。
- * お申込み後のキャンセルは早めにご連絡ください。
- * お子様連れはご遠慮ください。

●ご参加者の感想より

- 気持ちがあんわかしました。
- 内容がもりだくさんでした！
- セミナーの内容も、不妊治療だけでなく今後の人生の事までお話ししていただけて、ためになりました。
- セミナー形式でお話が聞けて共感でき、参考になりました。



ワークショップ受講申込書

2018年9月30日(日)開催

●お名前 _____ 様 ●診察券番号 _____

●ご連絡先 _____ ※日中連絡が取りやすい番号

●妊活中のストレスやパートナーとのコミュニケーションで困った経験 講師に聞いてみたいことがある場合はお聞かせください。