

心理学C a f e

HSP×リカバリー

～「感じやすさ」と、どう付き合っていくか～

1月30日（金） 13:30～14:30

人より疲れやすい。刺激に敏感。

それは“弱さ”ではなく、気質かもしれません。

HSP（Highly Sensitive Person）を「治す」話ではなく、

＊＊自分が少し楽になる“扱い方”＊＊を考える学習会です。



内容

- HSPとは？（感じ方の特徴を整理）
- HSPの困りごとと向き合い方
- リカバリーという考え方
 - －自分らしく生きやすくなるために－
- 簡単なワーク（聞くだけ参加もOK）

開催場所

Ciel bleu（シエルブルー）

自分のペースで、安心してご参加ください。

参加申込

シエルブルースタッフへ連絡

LINEでも TELでも 何でもOK

気質は変えられない。
でも、環境や関わり方は
変えられる・・・



Ciel bleu（シエルブルー）



0561-78-3611



cielbleu@ninus.ocn.ne.jp

