



「考えとの上手な 付き合い方」

私たちの頭の中には、毎日たくさんの「考え」が
浮かびます。

「うまくいくかな」「どうせ無理かも」

「また失敗したらどうしよう」

こうした考えが気分や行動に大きな影響を与える
こともあります。

でも、大切なのは「考えを消す」ことでなく「う
まく付き合う」ことです。

考えにとらわれすぎないヒントを一緒に見つけて
みませんか？

日時：7月4日（金）

時間：10時30分～

場所：デイケアルーム

興味のある方はスタッフにお声掛け下さい

