

NPO法人シーズネットワーク法人化20周年記念講演

自分らしく生きるために ～自分の心との上手な付き合い方～

子育てや介護、仕事などで忙しい毎日。自分らしさを取り戻すために、心理学に基づくワーク（マインドフルネス、呼吸法、ジャーナリング）などを体験しながら、自分らしい生き方に向かって一歩踏み出してみませんか。

【講師】藤本志乃さん

臨床心理士・公認心理師
マインドフルネス瞑想講師
心理カウンセリングルームLe:self代表



“よりよく生きることを考える”をテーマに、オンラインでのカウンセリング・マインドフルネス・ACTワークショップなどを行っている。

日時 2026年2月24日(火)
10時30分～12時30分(受付10時15分～)
会場 ココリアホール(ココリア多摩センター7階)
最寄り駅 京王・小田急多摩センター駅
多摩モノレール多摩センター駅
対象 40～60歳代の女性
参加費 無料
定員 30人(申込先着順)
申込締切 2月18日(水)

主催・お問い合わせ

NPO法人シーズネットワーク
e-mail info@seeds-tama.com
<https://seeds-tama.com>



NPO法人シーズネットワークは、「子育て」を楽しみ、「自分らしく働く」ことを応援するため、「子育て支援・女性の社会参画支援・まちづくり」を柱に活動している団体です。2026年1月に法人化20周年を迎えるにあたり、記念講演を開催いたします。

この講演の企画運営は、NPO法人シーズネットワークで活動する「Beansプロジェクト」が行っています。「Beans プロジェクト」とは、「子育て中だけどなにかしたい」というメンバーが集まって、自分たちがやりたいイベントや講座の企画運営を行っているプロジェクトです。

