

## 第2回 内観友の会

# 自分を見つめる魅力と効能

12

月

2

日(土)

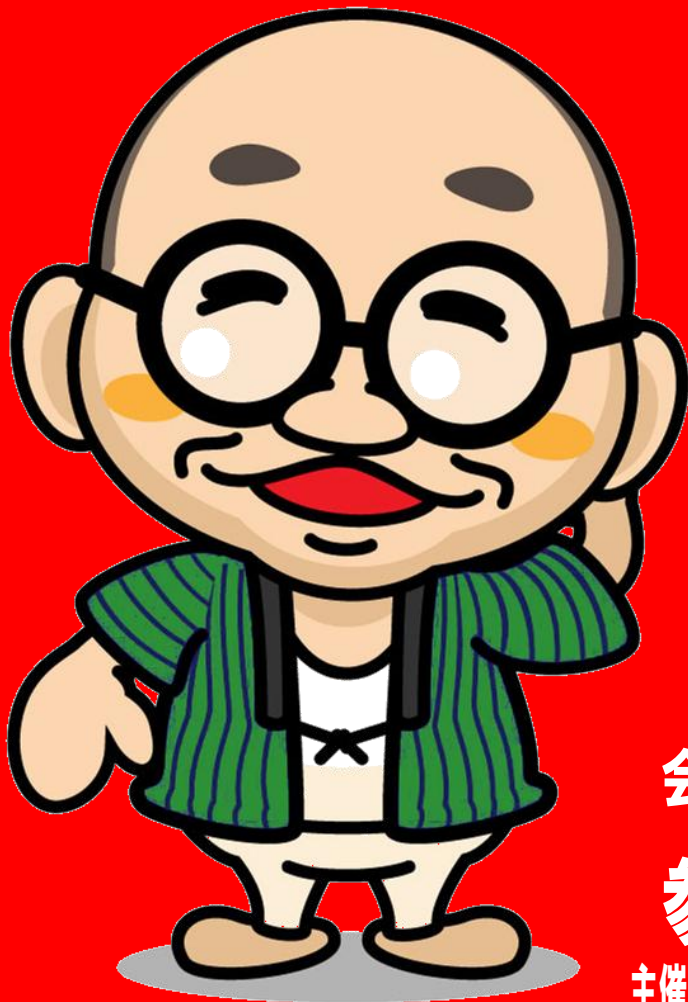
午後2時半開場 3時～6時

会場 大阪市 ふうや内観研修所

参加費300円(お茶代)

主催 ふうや内観研修所 後援 自己発見の会

詳細は QR コード又は@fuya.jp で検索



自己発見の会  
キャラクター いしんくん

## 内観とは？

周りの身近な方(母、父等)について、  
①してもらったこと ②して返したこと  
③迷惑をかけたことを考える方法です。  
シンプルですが発見は多いと思います。  
今回は自分を見つめることの魅力と効能というテーマで、ストレスへの対処や認知的側面についても考えてみます。  
初心者や経験者等、どなたでもご参加できますので、お気軽にお申込下さい。

お問い合わせ／お申込み(定員6名)

電話 06-6323-7267

メール [naikan@fuya.jp](mailto:naikan@fuya.jp)

お申込の方はお名前、電話番号をお伝えください

定員に達し次第締切になりますのでご了承願います

## 進行役(スタッフ)



橋本俊之 村井久晃  
(ふうや内観研修所長) (臨床心理士)



ふうや内観研修所 大阪市東淀川区東淡路 3-3-36