もっと身近にメンタルサポート
Peer Heart Communication
ピア ハート コミュニケーション

ぴあはあと通信

ココロとコミュニケーションの
ワークショップとセラピー

ほぼ季刊
2014年
シャキッと☆冬号 Vol. 7

p1 ほっとニュース
p2 ナビゲーター紹介
p3 お申し込み受付中の講座
p4 メニュー。アクセス。

2014年 今年もありがとうございました

● 3月 「よこはま大さん橋フェスタ 2014」にて
「マインドアップセラピー体験」のブースで
セラピーのミニ体験コーナーを開きました。

● 7月 PHC 自主イベント
「こどもと親のわくわくアートルーム」を
なか区民活動センターにて開催しました。

● 11月 PHC 自主イベント
◆「マインドアップカフェ」都筑区 シェリーカフェにて開催
◆「第3回 PHC フェスタ」横浜市市民活動支援センターにて開催

2015年 よろしくお願いいたします。

「よこはま大さん橋フェスタ 2015」
～みんなの防災、みんなの市民文化祭～

この機会にぜひ
癒しのセラピーを体験して
みてください♪

1月11日（日） 11：00 ～ 17：00
「マインドアップ体験」のブースでお待ちしています。

マインドアッ

「無意識の自分発見」心の声に気づき、
自分との対話ができる癒しのセラピー

♥ カラータイプ診断

「カラータイプ」とは、色に関する質問と診断シートで大きく４つのタイプに分け、
さらに色とリンクさせた「新しい性格診断」⇒「個性診断」です。
自分との、また、人とのよりよいコミュニケーションのヒントが見つかります。
まだ気づいていない新たな自分に出会うチャンスです☆
そして、色の効果をあなたにプラスしてマインドアップしましょう☆

♥ クレイセラピー

運動が身体のトレーニングなら、クレイセラピーは脳と心のトレーニング。
いつも約１割しかない顕在意識の中でいつも考えてばかりの毎日。
嗅覚、視覚、触覚を使って、
考えることから離れる時間を作ります。
ただ、楽しむだけでＯＫ。
自分の心と繋がりましょう

♥ ぬりえセラピー

「色は心の言葉」心のままにぬりえを楽しんで
心の言葉を読み解いていきましょう。

♥ コラージュセラピー

自由に貼ったコラージュには、自分の
気が付いていなかったココロが表現されています。
自分の気持ちを言葉にするのが苦手な方。
自分のココロに向き合いたい方。
ココロの整理、ココロの解放に。

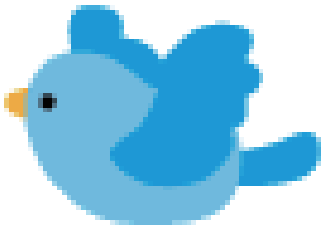
心の根っ子に栄養と、水、そ

ップセラピー

自分らしさを大切にして、自信ある実生活を
送れるように前向きな自分、納得のいく
自分つくりをサポートするセラピー

♥ アサーティブコミュニケーション

ご相談からアサーティブトレーニング（各スキル、自己肯定ワーク他）
各種詳細は問い合わせください。
その方のご希望に沿った内容で無理なく行いますので安心です。
トレーナー有資格者やカウンセラーの方向けの個人講座もいたします。



♥ 似合う色診断

鏡を通して自分と向き合うセラピーです。
似合う色を身につける効果を理解していただき、
色を味方に自己成長しましょう。

♥ フラワーエッセンス

大自然の植物が感情に作用して心のバランスを整えます。
性格的なこと、トラウマ、心がふさいでいる、やる気がない、同じ過ちを
繰り返している、絶望的な気持ち、時折の憂鬱な気持ち、迷いなど。

♥ カラータイプカード

「カラータイプカード」でセルフコーチングにも挑戦しましょう～
自分の深層心理がちょっと覗けたり、課題や目標、夢や理想の
未来へのアプローチ法が見つかります☆

それが PHC のセラピーです。

＜ココロを元気にするワークショップ、講座、個別相談＞

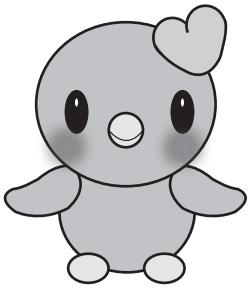
p.h.c.group119@gmail.com
080-6523-7671
http://peer-heart-com.jimdo.com/

「自分とのコミュニケーション」していますか !?

こころのトラブルの多くはコミュニケーションのありかたに鍵があるようです。
トラブルの原因を周囲に求めて一度は落ち着いても、また同じような問題が起きてしまう！
そんなことはありませんか？
それはもしかしたら「自分の本当の気持ち」を置き去りにしているのかもしれません。
無意識に閉じ込めてしまった気持ちが気づいてほしくて、困った形で出てきてしまうのかもしれません。

そんな時は回り道のようでも、ゆっくり自分に付き合ってみましょう。

ピアハートコミュニケーションでは、
楽しみながら「自分とのコミュニケーション」がじっくりできるワークや講座をしています。
そして、「人とのコミュニケーション」のスキルを学んで練習できる講座もあります。
心療内科へ行くほどじゃないけれど、誰かに聞いてほしい、相談したい、
そんな方のために「個別相談」も行っています。
「自分とのコミュニケーション」「人とのコミュニケーション」が楽しくなると、
さらに素敵な自分になって、ちょっと違った明日に出会えるかもしれません。



★ お申し込みはメールなら、早めにご対応させていただくことができます★

p.h.c.group119@gmail.com

- ご希望の講座名・日時
- お申込み者お名前
- E-Mail アドレス
- TEL または携帯

※こちらから返信が無い場合は、お手数ですが再度、ご連絡ください。

◆マインドアップセラピー◆

「自分とのコミュニケーション」「人とのコミュニケーション」をより良くしていくためのセラピー体験ワークと、心理学の講座です。
ちょっとお疲れの心を癒したい方、
日常のコミュニケーション力をアップしたい方、
五名のマインドアップナビゲーターが、それぞれのセラピーを行っています。

◆　個別相談　◆

心理相談、セラピーを行っています。
個人的な悩みなどを相談したい方。

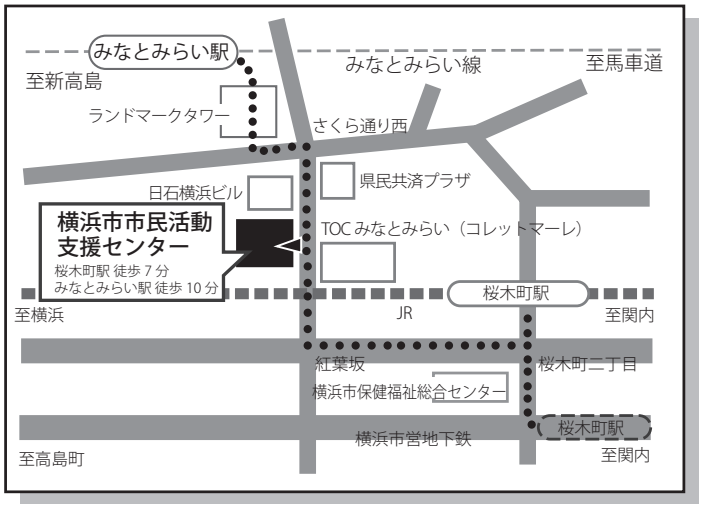
◆　セミナー　◆

企業や学校、各種団体様への出張を承っています。
心の健康に役立つワークや、自分も相手も
大切にしたコミュニケーションのスキル。
さらに魅力アップする似合う色診断など。

◆　イベント　◆

自主開催イベント「PHC フェスタ」
「こどもと親のわくわくアートルーム」の他、
他団体主催のベントにも随時参加しています。

※医療行為は行っておりません



〒231-0062　横浜市中区桜木町 1-1-56　みなとみらい 21
クリーンセンタービル 5 階　横浜市市民活動支援センター
共同オフィス内　　ピアハートコミュニケーション

ココロとコミュニケーションの
Peer Heart Communication
ピア ハート コミュニケーション

（tel）080-6523-7671
（ホームページ）http://peer-heart-com.jimdo.com/
（ブログ）http://ameblo.jp/peer-heart-communication/
（メール）p.h.c.group119@gmail.com