

## 東信こころの相談室

### 無料公開セミナー

# トラウマって何？

## 一生きづらさの根っこにあるものー

繰り返すメンタル不調、いつも心が休まらない、人付き合いがうまくいかない、過剰な完璧主義、感情がコントロールできないーその生きづらさ、実はトラウマから来ているかもしれません。本講座ではこころの傷はどのようにしてでき、何を引き起こし、どうすれば手当したり回復させることができるのかについて学びます。トラウマについて知りたい方、「自分も当事者かも」と心当たりのある方、興味のある方はどなたでもお越しください。

参加費  
無料

定員：20名

2026年 1月31日土

13:30 ▶ 15:30

会場 +519worklodge 第3会議室

〒386-1211 長野県上田市下之郷812-10

講師 唐津由佑 臨床心理士・公認心理師

お申込み・お問合せ

東信こころの相談室 お電話またはWEBからお申込みください。

📞 080-8850-8030

受付時間：9:00~18:00

WEBでのお申込はこちら

🌐 <https://forms.gle/a3eUGKri4X1HtGx67>

