

プログラム

12:00 開 場

13:00 開 会

13:10 講 演 酒井 由美子

「答えは自分」
～ あなたはあなた 私は私 ～

15:00 休 憩

15:10 自 由 歓 談

ケーキとお茶もお楽しみ下さい

オペラ 保川 将一
瀧本 絃子

瑠璃色の地球 (松田聖子)
アヴェ・マリア (カッチーニ)
いのちの歌 (竹内まりや) 他

16:00 閉 会

司会 榎 恵子

参加費: 大人 4,500 円

小人 1,000 円 (小学生まで)

お問い合わせ: 090 - 5523 - 6319 (小室)

— アフタヌーンティーセミナーテーマ集 —

第1回「女性が美しく歳を重ねるためには」

第3回「笑顔で振り返られる人生を」

第5回「This is the 夢・

This is the 愛・愛・愛」

～心豊かな人生をつくるために～

第7回「うまれる心・育つ心・生きる心」

～つかみとろう 心の幸せ～

第10回「ありがとう」

～いのち輝いて～

第12回「勇気は天才」

～脳を元気に腹七分目

脳十二分目～

第15回「一期一会」

～出逢いは人生に用意された

最高のプレゼント～

第18回「命の輝き」

～生きるって最高～

第21回「花も花なれ人も人なれ」

～命ある限り

自分らしく生き抜く～

主催 コスモスの会 (藤沢) 一期一会 (八王子)

つばみの会 (西八王子)

スマイル・SUN 燦 (立川)

コスモスイギリスの会

協賛 自然食品の店 レンドルフ藤沢・茅ヶ崎・鎌倉

一般社団法人ピアチャーレ (藤沢)

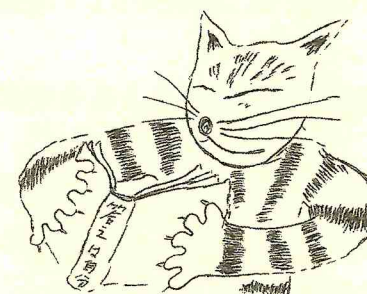
ジェリーズギター (藤沢)

第 24 回

アフタヌーンティーセミナー

「答えは自分」

～ あなたはあなた 私は私 ～



2026年10月31日 (土)

13:00～16:00

KKR 江ノ島ニュー向洋

皆様、今年の夏をいかが越えられましたでしょうか。
私はこの10月で、心理カウンセラーとして30年を迎えることができました。30年の歩みと軌跡をたどりますと皆様との出会いと愛に支えられ助けられての感謝の30年でした。

今回のテーマは『答えは自分』～あなたはあなた
私は私～です。

さる7月、熊本は地震に見舞われ復興までの道のりは不安と苦痛の日々となりますが一日も早い復興を願うばかりです。

私たちが望む一番の幸せは悔いのない人生で私らしい自分の手で自分の人生を創れた時だと思います。そのためには「自己の確立」が必要です。

自己の確立とは社会にも相手にも振り回されず、あなただけの唯一無二の自分らしい考えで人生を創れた時です。

しかし認知の歪みがあると自己の確立はできません。

「認知の歪み」とは、物事の捉え方や考え方が自分の誤った解釈で偏りが生じ、自分を苦しめ精神的な病気にまで発展させてしまいます。

認知の歪みをなくすには心理療法である認知行動療法を実践することです。

セミナーでは症例を交えて幸せを手にした事例と認知の歪みのメカニズムにせまりお話しく思います。

酒井 由美子

講演

酒井 由美子（さかい ゆみこ）

（日本カウンセラー協会認定カウンセラー／認定No.00265）

1949年 藤沢市生まれ

1996年 カウンセラー短期養成学校卒 資格取得

心理カウンセリング内容

電話相談、訪問カウンセリング

（夫婦、親子の問題、不登校、ひきこもり、いじめ等、子供に関わる総合メンタル相談）

その他の活動内容

自立をめざす女性の勉強会主宰 指導

女性のための心理学勉強会（新潟市）

藤沢市地域活動支援事業所心理学 指導

植樹植林募金活動

オペラ

保川 将一（やすかわ しょういち）バリトン

昭和音楽大学音楽学部声楽学科卒業

ヴェローナ、ペーザロ（イタリア）へ三年間留学

島村楽器声楽科講師 藤原歌劇団

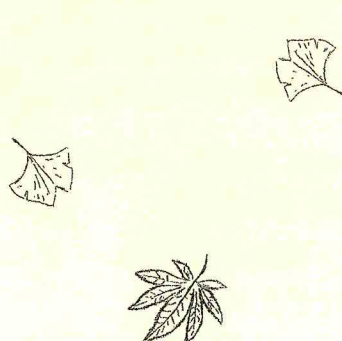
瀧本 紘子（たきもと ひろこ）ソプラノ

昭和音楽大学音楽学部声楽学科卒業

ポローニャ（イタリア）へ留学 藤原歌劇団

ミモザ 「gruppo di MIMOSA」

特定非営利活動法人くるみ（八王子）主催にて
半年に一度開かれる歌声喫茶のために集まった
グループであり、二期会、藤原歌劇団に所属の
歌手4人と、ピアニストで活動中



絵・賀来 宏之（ピアチエーレ）

