

主催 特定非営利活動法人Light Ring. (ライトリング)
後援 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課

参加費
無料

オンライン
(Zoom)
開催

「友達の悩みを支えたい」方に

ringS

友達に悩みを打ち明けられたが、
対応が合っているのか不安なので、
適切な相談の受け方を知りたい

みんながどんな支え方をしている
のか教えてほしい



支える中で、さまざまな悩みを感じたことはありませんか？

ringS(リングス)は、「支える」ことに対して、悩んだり、考えたり、関心を持っている若者のための居場所です。

プログラム内容

第一部：「友達の悩みを支えたい方」のためのセルフケアプログラム
悩みを聴く時に感じる過共感やストレスを解放するワーク。
聴き手が楽になるためのレクチャー。

第二部：支え手ケースカンファレンス
“支える側の悩み”や“適切な身近な支え”について同じ支え手や
専門家に相談できる場。



「支えの経験がある」先輩スタッフも参加！
温かい雰囲気なので、初めての方も、お一人
の方も、現在支えている/これから支えたい/
支えを学びたい方もお気軽にご参加下さい！

ringS
開催日程

各回先着10名

- 第1回 2021年6月20日(日) 14:00～16:30 (13:55開場) ※受付終了
- 第2回 2021年7月25日(日) 16:00～18:00 (15:55開場) ※受付終了
- 第3回 2021年8月22日(日) 14:00～16:00 (13:55開場)
- 第4回 2021年9月5日(日) 14:00～16:00 (13:55開場)
- 第5回 2021年11月28日(日) 14:00～16:00 (13:55開場)
- 第6回 2021年12月19日(日) 14:00～16:00 (13:55開場)



お申込みはこちら

申込要件

39歳以下の方対象

事前申込み必須

定員に達し次第受付終了

顔出し無し・ミュートもOK!

「支える」ことの深さは問いません(実際に支えている、これから支えたいなど)
以下URLか上記QRコードからお申込み下さい(複数回お申込み可能)
<https://forms.gle/LNnZV9bDzeWkUrmJ9>

インスタからの
メッセージ受付中!!
お気軽にどうぞ♪



特定非営利活動法人
Light Ring.
<http://lightring.or.jp>

主催者 特定非営利活動法人Light Ring. (ライトリング)

〒171-0022 東京都豊島区南池袋2丁目4-3ホウライビル3F

お問い合わせ

TEL・FAX / 03-4500-8320 (平日10:00～18:00)

E-mail / info@lightring.or.jp

[@NPOLightring](https://twitter.com/NPOLightring) [lightring_rings](https://www.instagram.com/lightring_rings)