

令和7年度 こころの健康づくり講演会

「バウンダリー」

～人との距離感がメンタルヘルスにおよぼす影響～

心が穏やかになれる人との距離感がありますか？

自分が他人に踏み込まれないためのバウンダリー（境界）と、
自分が他人のバウンダリー（境界）を踏み越えないための知識を身につけましょう！

*バウンダリーとは

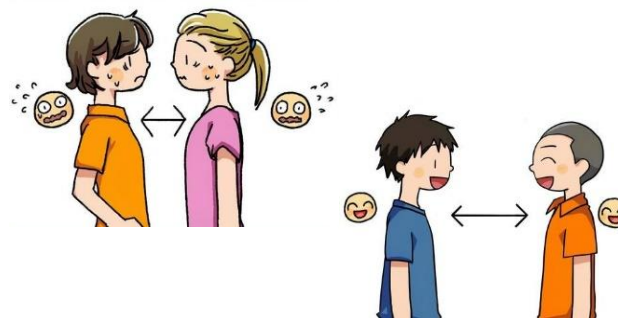
「境界線」を意味します。心理学的には、自分と他者を区別するための「心の境界線」を指します。



〈日時〉 令和8年3月19日（木）
午後1時30分～3時

〈場所〉 利根町保健福祉センター

〈講師〉 東京成徳大学
応用心理学部 臨床心理学科 准教授
菊池 春樹 氏



入場
無料

〈会場〉 利根町図書館 2階

*予約不要です。直接会場へお越しください。

問い合わせ：利根町保健福祉センター 健康増進係 ☎0297-68-8291