



第95回  
日本アドラー心理学会主催講座  
はじめてのアドラー心理学

## 自分が好きですか？

### 自己受容について

皆様、まいにちお疲れ様です！日々の暮らし／仕事／育児の中で、ご自分のことが好きですか？好きとは言えなくても「頑張ってるな」「まあまあだな」と言えますか？アドラー心理学では社会の幸せも願いますが、もちろん個人の幸せも大切に考えています。今回は、自己受容についてみなさんと考えながら、自分を受け容れていきましょう。



岡山恵実氏

講師：岡山恵実氏

大学卒業後に会社勤めを12年、親の介護・看取りを経験し、人の生き方に興味を持つ。41才の時に、早稲田大学人間科学部健康福祉学科に入学。心理学を学ぶ。卒業後にアドラー心理学に出会い、学びを始める。社会人3年生の母。日本アドラー心理学会認定カウンセラー。

2026年2月18日(水) 10:00～12:00

申込み締切 2月18日

2月18日(水) 20:30～22:30



★質疑応答あり

★料金：2,200円

★申込先：[日中版はこちら](#)

★申込先：[夜間版はこちら](#)