

10月29日(日)  
11月3日(祝金)  
神奈川県南足柄市  
岩原公民館

自分のことが好きになりたい方へ  
コミュニケーションに自信を持ちたい方へ



# 自己尊重トレーニング & コミュニケーション講座 (全2回)

講師：北村年子氏

自尊感情とは？

不完全でも、弱くても、どんな状態の自分でも、あるがままを受け入れ、「私は私、いまこの自分で大丈夫、私は価値ある存在」と思える気持ちです。そんな自分を愛する技術と、自他を尊重するコミュニケーションを、楽しく一緒に学びませんか。

## ■こんな方はぜひご参加ください！

- 自分のことを認められない
- 人間関係にトラブルが多い
- 感情的に怒ってしまう
- 自分一人でがんばれば良いと思う
- 自分のための時間を持ちたい
- 日々、疲れ過ぎている
- 年子さんに会ってみたい など

## ■内容

- 「自己尊重」とはなにか？
- 呼吸のレッスン
- 身体を「ゆるめる」。感覚を観察する
- 自分を「ほめる」「ゆるす」ワーク
- 「叱る」と「怒る」
- 心が落ちつく呼吸法
- 言いたいことを、どう伝えるか など

- 日時 ①基礎編 10月29日(日)  
②実践編 11月3日(金祝)  
時間はいずれも 13:00~16:30

- 場所 岩原公民館 2階 ホール  
(南足柄市岩原348-1・無料駐車場・大雄山線岩原駅徒歩1分)

- 参加費 2回 7,000円  
(1回のみ参加の場合 4,000円)  
※事前振込制・クレジットもご利用可・キャンセル不可。

- 定員 おとな30人

- 託児 2,000円(3日前まで要予約)

## ■講師プロフィール

ノンフィクションライター  
自己尊重トレーニング・トレーナー  
ホームレス問題の授業づくり全国ネット代表理事

みずからの育児体験をととして、子ども・親・教師、子育てにかかわる人びとの自尊感情を育てるための「自己尊重ワークショップ」を、精力的におこなっている。

FMヨコハマ(84.7kHz)「ちよどいいラジオ」で第2・第4火曜 朝8時台~「おはよう！ネンコさん」のパーソナリティ担当。

お申込  
お問合せ

主催：絵本でほっこりの会 じょうこう  
メールアドレス osekainaobasan@gmail.com  
電話番号 090-6511-4547

申し込み用QRコード

