

もっと自分を好きになろう ～こどもと私の自尊感情を育てる～

子育て中の保護者様や地域の方に向けた講演会です。

毎日、子育てや仕事などいろいろ大変な事って多いですよね？

その中で自分自身を大切にしていますか？

「あるがままの自分を受け入れよう」「私は私、今この自分で大丈夫、私は価値ある存在だ。」
と思える気持ち、それが自尊感情です。

自己尊重トレーニング・トレーナーの北村年子さんを講師にお迎えし、自尊感情について学び、
子育てや日々の生活にいかしてみませんか？

日時：平成31年3月1日（金）

13時～15時

（受付開始 12時30分）

場所：野七里地域ケアプラザ

*駐車場の御用意はございません。
公共交通機関をご利用ください。

会費：無料

定員：40名

*会場はお子様の入場を御遠慮
頂いております。
有料保育有り 先着10名様
（事前申し込み制）
保育お申込期限2月20日迄



【講師紹介】

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
ラジオパーソナリティ
ホームレス問題の授業づくり全国ネット代表理事

きたむら としこ
講師：北村 年子 氏

滋賀県生まれ、京都府育ち。「自己尊重ラボ Be Myself」代表。

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。

「自尊感情を育てる」ことをテーマに、執筆活動やラジオ・テレビ番組、講演活動などに活躍中。自己尊重ワークショップをはじめ、子育て支援・暴力防止のためのセミナーや研修会を各地でおこなっている。第6回女性人権活動奨励賞やよりジャーナリスト賞受賞。ホームレス問題の授業づくり全国ネット代表理事。ラジオパーソナリティとしても活躍。著書に『ま、いっかとか力をぬいて 幸せなママになるレッスン』『「ホームレス」襲撃事件と子どもたち一いじめの連鎖を断つために』『子どもにホームレスをどう伝えるか』など。

申込・お問合せ：野七里地域ケアプラザ
TEL 890-5331