

# 力を抜いて、幸世子育て ～お母さんがもっと自分を好きになる～

**日時**：令和元年11月17日（日）

**14時～16時（受付13時30分）**

**場所**：社福祉センター

**2階 レクリエーション室**

子育てに悩みを抱えているお母さんは多く、  
なかなか気持ちを理解してもらえないことが多い。  
そんなお母さんにとって、  
子育てがもっとラクになる話、  
子どもと自分の自信を育てる方法、  
自分と子どもがもっと好きになれるヒントを紹介していただきます。  
講演後、簡単な自己尊重トレーニングを行います。



**講師**：<sup>きたむら</sup>北村 <sup>としこ</sup>年子 氏

文芸誌・女性誌の編集者を経て、フリーランスのノンフィクションライターとなる。  
女性・子ども・教育・ジェンダーをおもなテーマに取材・執筆する一方、思春期電  
話相談員、ラジオDJとしても、子どもたちの悩みに向き合う。  
自らの育児体験を通して、子育て・子育て支援のセミナー、虐待防止プログラム、  
子ども・親・教師、子育てに関わる人々の自尊感情を育てるための「自己尊重ワー  
クショップ」も精力的に行っている。

【問い合わせ】

加東市要保護児童対策地域協議会事務局（加東市健康福祉部福祉総務課）

TEL 0795-43-0408 FAX 0795-42-6862

..... 切り取り .....

児童虐待防止推進月間研修会に（ 出席 ・ 欠席 ） します。

地区名 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_