

すべての子ども達の保護者・支援者のために

# 北村年子さんの自己尊重トレーニング

「わたしはわたしで、だいじょうぶ。あなたはあなたで、だいじょうぶ。  
いま、この、じぶんで、だいじょうぶ。」

NPO 法人しえんのまなび舎

令和元年 12 月 24 日、しえんのまなび舎は、NPO 法人になりました。今まで、私たちを支えてくださっている皆さんに感謝を込めて・・・ありのままの自分を大切にしてほしい！その思いから、**念願**の北村年子さんに講演会をお願い出来ることになりました。

「セルフエスティーム（自尊感情）とコミュニケーションスキルを高める！」

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？

日時 令和 2 年 4 月 4 日（土）（受付 13:30）14:00～17:00

会場 ひらつか八幡山の洋館（旧横浜ゴム平塚製造所記念館）

平塚市浅間町 1 番 1 号 八幡山公園内



定員 60 名 会費 一般 500 円、会員 200 円

問い合わせ・申し込み：

NPO 法人しえんのまなび舎

メールアドレス sien.manabiya@gmail.com  
ホームページ <https://sienmanabiya.jimdo.com>  
ブログ <https://ameblo.jp/shienmanabiya/>

## 講師：北村 年子

自己尊重トレーニングトレーナー。ノンフィクションライター。一般社団法人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。現在 FMヨコハマ DJ 光邦の「ちょうどいいラジオ」でレギュラーコーナー「おはよう！ネンコさん」（第 2・第 4 火曜 8 時台～）のパーソナリティ。

著書に『おかあさんがもっと自分を好きになる本 子育てがラクになる自己尊重トレーニング』『ま、いっかと力をぬいて 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—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 いじめ・襲撃をなくすために』他。第 6 回女性人権活動奨励賞やよりジャーナリスト賞を受賞。

