

自粛生活でつらい気持ち、ストレスを抱えた皆さんへ

北村年子さんの自己尊重トレーニング

「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よう」

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？

NPO 法人しえんのまなび舎

令和2年6月7日（日）14:00～16:00

Zoom 講演会

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。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 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。



会費 会員 無料（あらかじめ今年度の会費を納入して下さい）

一般 1,000 円（賛助会費として または 一般参加費として納入をお願いします）

お申し込み： メールで <mailto:snpofaren@gmail.com>

お申込み手順

- ①メールでお申し込み
 - ②振込口座のお知らせメールを受信
 - ③振込後 Zoom の参加 URL を取得
- *お振込手数料は参加者負担になりますが、ご了承ください。

【NPO 法人しえんのまなび舎】

☆さまざまな発達特性をもつ子どもの支援のあり方をみんなで学び・語り合う会です。

☆課題をもつ子ども達が、「ありのままの自分を大切にできるように・・・」 私たちがこの活動を立ち上げた理念です。 年会費 正会員 3,000 円 賛助会員 1,000 円

詳しくはホームページで <https://sienmanabiya.jimdofree.com/>

問い合わせ電話 Fax 高梨 0463-54-5197（9時～17時）留守の時は折り返し電話させていただきます。