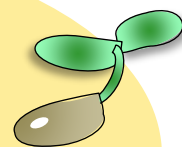


自分をもっと 好きになる



自尊心を育むコミュニケーションのヒント 全10回

イケてる私もダメな私も、ありのままの自分を認め、「自分のトリセツ」を作ります。この講座は、自分の意見や気持ちを安心して表現できる場です。

5/10 → 7/19

毎週金曜日 午前10時～12時

私が私を大切にすること

～相手も自分も尊重する関係性とは～

ケアする人のケアはどうする？

～「母か子か」から「母も子も」へ～

愛と支配から関係性を考える

～トラウマ・アタッチメント・グリーフ～

安心のタネを育てる

～「安心感」を得るための土台づくり～

自分のトリセツ研究 ①

～私に伝えたい、私の強み～

自分のトリセツ研究 ②

～なりたい私をイメージする

自分のトリセツ研究 ③

～私のしあわせ時間～

【場所】 ひばりが丘公民館

※プログラムの詳細は裏面をご覧ください。

【対象】 女性（市内在住・在勤・在学者優先）

【定員】 15人（申込多数の場合は抽選・公民館の保育付き講座に初めて参加の方優先）

【保育】 生後6ヶ月以上就学前の乳幼児10人（1歳未満は3人程度・保育は市内在住者）

※保育を利用される方は5月10日（金）の保育説明会に必ずご参加ください。

【費用】 材料費110円・保育麦茶代300円

【申込】 保育利用の方は5月8日（水）までに、電話か申込フォーム（QRコード・URL）からひばりが丘公民館へ（定員に満たない場合、保育を利用しない方は5月15日（水）まで申込可）
申込フォーム：<https://logoform.jp/f/uBN8T>



QRコード

【問合】 西東京市ひばりが丘公民館（西武池袋線「ひばりヶ丘駅」南口から徒歩10分）

〒202-0001 西東京市ひばりが丘2-3-4 電話：042-424-3011（平日9時から17時）

Eメール：hibari-kou@city.nishitokyo.lg.jp

【講師・プログラム】全10回



西山さつきさん



齋藤梨津子さん



清水 陽子さん



浅井 咲子さん

回	日程	各回テーマ・講師（敬称略）
★	5/10	保育説明会 保育員
①	5/17	オリエンテーション（傾聴体験、話し合いのルール等） 担当職員
②	5/24	私が私を大切にすること～相手も自分も尊重する関係性とは～ 西山さつき（NPO 法人レジリエンス代表）
③	5/31	ケアする人のケアはどうする？ ～「母か子か」から「母も子も」へ～ 齋藤梨津子（「アート／ケア／文化政策」研究会設立メンバー、養育里親）
④	6/7	自分のトリセツ研究①～私に伝えたい、私の強み～ 清水 陽子（アドラー式アートセラピスト）
⑤	6/14	愛着と支配から関係性を考える～トラウマ・アタッチメント・グリーフ～ 西山さつき
⑥	6/21	安心のタネを育てる～「安心感」を得るための土台づくり～ 浅井 咲子（アート・オブ・セラピー代表、トラウマセラピスト）
⑦	6/28	自分のトリセツ研究②～なりたい私をイメージする～ 清水 陽子
⑧	7/5	自分のトリセツ研究③～私のしあわせ時間～ 清水 陽子
⑨	7/12	保育懇談会・交流会～これからの活動について～ 保育員・担当職員
⑩	7/19	講座のふり返し 担当職員

※⑥は講師がオンラインで登壇します。

【西東京市ひばりが丘公民館へのアクセス】

- 西武池袋線「ひばりヶ丘駅」南口から徒歩 10 分
- 西武新宿線「田無駅」北口から西武バス【境 03】
「ひばりヶ丘駅」行き（谷戸経由）乗車
「谷戸イチョウ公園」下車 徒歩 3 分

