



「子育てと親の 自己肯定感を考える」

～自分とやさしく向き合うためのヒント～



子どもの「自己肯定感」については、よく取り上げられますが、同じ言葉が親(大人)にもあるのでしょうか？自分自身に対して思いやりを持ち、自分を大切にすること(セルフコンパッション)は、子育てをする中でとても重要なポイントです。

自分を見つめる時間を持つ事の大切さを知るということは、自分と他者を同じだけ大事にすること、そして自分と向き合うことで、子育てや人間関係にも良い影響を与えることができるということにつながるのではないのでしょうか？

今回の講座では、簡単なゲームを通じて、物事に対する新しい捉え方や、違う角度からの考え方などを具体的に学びます。「親の自己肯定感」について、一緒に考えてみませんか？

11月26日(水)

午前10時～11時30分

講師

小野田 正美 さん

セルフワーク・アドバイザー

対 象) テーマに関心のある保護者

定 員) 15名 *一時保育あり(1歳6ヶ月以上)

場 所) 3階 大会議室

申し込み) 11月4日(火)午前9時30分～

電話または、申し込みフォームの受付開始

(※定員になり次第、締め切り)

※会場内、1歳6ヶ月
未満の子ども同伴可

＜申し込みフォーム＞



参加無料

お問い合わせ



芦屋市立児童センター(上宮川文化センター内)

0797-22-9229(平日 午前9時～午後5時)