

～レジリエンスな生き方・育て方～ <全4回>

海田

# ストレスに強い子どもを 育て親の講座



## ◆講師:宇治木敏子



NPO 日本タッチ・コミュニケーション協会 理事長

呉市男女共同参画推進審議会委員

NPO 日本交流分析協会 准教授・交流分析士、TA 心理カウンセラー  
インド政府認定ヨーガ教師、安芸高田市専任メンタルヘルスカウンセラー  
現代の社会的課題解決に向けて活躍中。

■ 著書 絵本「心のふれあい タッチ・コミュニケーション」

■ 中国新聞連載コラム「きょうからイクメンジャー」2013年10月～(全10回)

## 『レジリエンス』とは

逆境力・折れにくい心と訳され、  
「逆境の中でも困難を乗り越え、生き  
延びようとする力」

「自分と周囲への信頼を維持し、将来  
よくなる可能性を信じて対処し克服し  
ていける能力」といわれています。

## ◆開催日時: 全講座 10:30 ~ 12:00

第1回目	4月28日(金)
第2回目	5月26日(金)
第3回目	6月30日(金)
第4回目	7月28日(金)

◆会場 海田町シルバー人材センター

◆対象 子どもの年齢問わず子育て中の方

◆定員 先着 10人

◆参加費 全4回 8,000円

◆教材費 1,000円

◆託児 1回 1,200円

※コース受講の場合、減免により半額

お申込み・お問い合わせ

NPO 法人日本タッチ・コミュニケーション協会

TEL: 090-8240-1006 (梅村)

H29年度も、広島県共同募金会・社会課題解決プロジェクトの募金にご協力  
頂いた皆様のお陰で…セミナー中の託児料が減免されます。



主催: NPO法人日本タッチ・コミュニケーション協会

# ♡レジリエンス・カフェ♡

## レジリエンスな生き方、育て方の実践編



『レジリエンス・カフェ』は新しいタッチの安心の場、  
 そして、レジリエンスな生き方を目指す人の集いの場です。  
 何気ない日常の出来事、日頃感じていること、不思議に思っていること、  
 うれしかったこと、困っていること、あなたも話してみませんか？  
 そして、他人のお話も聞いてみませんか？  
 レジリエンスは「自分と周囲を信頼し、必ず良くなると信じる心の力」。  
 まずは、レジリエンス・カフェでホッと一息、心を癒しましょう！

今回のカフェで自分の心が陥り  
 やすい傾向や癖を深く考察でき  
 たり、他の人たちの意見を聞く  
 ことができ、新しい学びとな  
 りました♪♪

気持ちが沈んでいましたが、話を聞  
 いたり、しゃべったりしているうち  
 に、気持ちが楽になりました♪



◆開催日時◆ 10:00 ~ 12:00

4月20日(木)	10月19日(木)
5月18日(木)	11月16日(木)
6月15日(木)	12月21日(木)
7月20日(木)	1月18日(木)
8月17日(木)	2月15日(木)
9月21日(木)	3月15日(木)

◆会場◆ 合人社ウェンディひと・まちプラザ

◆参加料◆ 年間6,000円(お茶とおやつ付)  
 ※初回体験 1,000円

◆託児◆ 要相談 **減免有**

◆ファシリテーター◆ 宇治木敏子

お申込み・お問い合わせ  
 NPO 法人日本タッチ・コミュニケーション協会  
 TEL: 090-8240-1006 (梅村)

H29年度も、広島県共同募金会・社会課題解決プロジェクトの募金にご協力  
 頂いた皆様のお陰で…**セミナー中の託児料が減免**されます。



主催：NPO法人日本タッチ・コミュニケーション協会