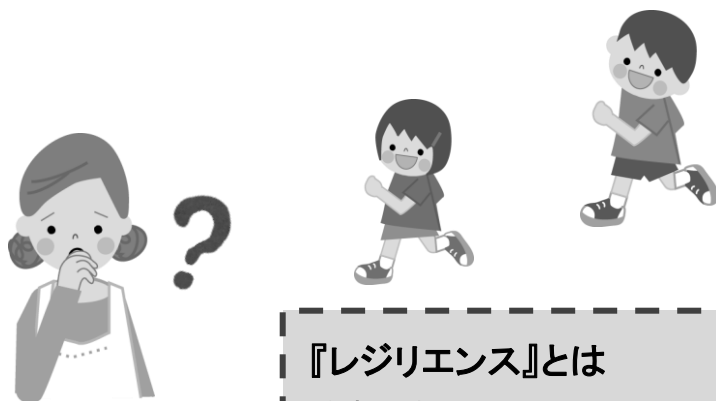


～レジリエンスな生き方・育て方～ <全4回>

祇園西

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。

第1回目	10月28日(金)	「折れにくい心の育て方『レジリエンス』とは？」
第2回目	11月25日(金)	「ストレスに強い心を育てる」
第3回目	12月16日(金)	「傾聴ワークとメンタルサポートの実践」
第4回目	1月27日(金)	「ストローク理論とストロークパーティ」

- ◆時間 全講座 10:00～11:30
- ◆場所 祇園西公民館
- ◆対象 お子さまをお持ちのパパ、ママ
- ◆定員 先着20人

◆参加費 全4回 7,000円(含教材費1,000円)
 ※初回にお支払いください。

◆託児 先着6名まで(無料)
 ※飲み物、タオル、着替え、オムツなど必要なものをご持参ください。

お申込み・お問い合わせ

祇園西公民館 ☎082-875-1760



※この講座は、企業と団体の
 連携事業です。
 ※駐車スペースに限りがあり
 ます。できるだけ公共交
 通機関でお越し下さい。

(公財)広島市文化財団 祇園西公民館
 〒731-0135 広島市安佐南区長束六丁目10番28号
 TEL (082) 875-1760 FAX (082) 875-1760
 e-mail gionnishi-k@cf.city.hiroshima.jp