

～ママから私へ～



自分らしく生きるコツ (全5回)

家族のことを優先して、ついつい自分のことを後回しにしてしまう…そんなお母さん達のための講座です。自分の気持ちを置き去りにしたままの生活を続けていると、自身の本音や魅力が見えなくなってしまうがち。そうなる前に、「ママ」ではなく一人の女性としての「私」らしさについて考えてみませんか？自分の素の感情や魅力を大事にしなが、毎日をよりよい気分で過ごすコツを心理学の面から学びます。

●日程・内容●

	日程	内容	講師
第1回	11/21(金) 10:00~11:30	心理学で日常をより良く! 私らしいウェルビーイングな生き方	まつなが ゆうこ 松永 祐子 さん キャリアコンサルタント/ ウェルビーイング心理教育 ナビゲーター
第2回	11/28(金) 10:00~11:30	がんばっている自分に寄り添う セルフ・コンパッションのコツ	
第3回	12/5(金) 10:00~11:30	自己肯定感の基礎 —自分の根っこを育てる—	
第4回	12/12(金) 10:00~11:30	自己肯定感を高める —見方を変えて自分をラクに—	すだ あや 須田 彩 さん 日本セルフエスティーム 普及協会マスター認定 トレーナー
第5回	12/19(金) 10:00~11:30	自己肯定感を高める —思考を整えて前向きに—	

※都合により内容を変更する場合があります

会場：静岡市西部生涯学習センター 1階 第2・3集会室

会費：1人500円

対象：小学生以下の子どもを子育て中の女性 10人

託児：要事前申込・子ども1人につき別途1回500円

申込：10/20(月)必着 (1件1人・多数抽選)

静岡市生涯学習センターHP申込フォームよりお申し込みください

こちらからお申し込みできます→



静岡市西部生涯学習センター

(指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団)

〒420-0068 静岡市葵区田町三丁目 46-5 ☎054-255-3960

ホームページ <https://sgc.shizuokacity.jp/>

◆交通案内◆ バス：西部循環(駒形・中町まわり) 田町四丁目下車、徒歩3分
※駐車台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

