



2023

講師：北村 年子さん
(きたむら としこ)

- ・ノンフィクション作家
- ・自己尊重ラボ Love Myself代表
- ・ホームレス問題の授業づくり
全国ネット代表理事
- ・ラジオパーソナリティ
- ・『ま、いっかど力をぬいて 幸せなママになるレッスン』など著書多数

子ども・青少年に関わる中で、イライラしたり、思うように関係性が築けない時など、落ちこんだり自分を責めたりしていませんか？ 子どもたちの幸せを願い、子どもたちを受けとめようと日々がんばっているあなたにこそ幸せでいてほしい…。

大人も子どもも、ありのままの自分を受け入れ、認め、自分を嫌わない勇気をもってハッピーになりましょう！

セルフケアに役立つ講演に加え、科学的な気持ちの切りかえ法、呼吸法や身体ワークを含む自己尊重トレーニング法を3回に分けて学びます。自己受容、自己肯定、自己尊重それぞれの違いも知ってください。

子どもに関わる人のための
ストレスマネジメント講座

1 講演とセルフケアトレーニング

第1回

10/23
(月)

第2回

11/1
(水)

第3回

11/15
(水)

参加費：全3回通し 4,500円

会場：横浜市青少年育成センター
第1研修室（関内ホール地下2階）

全回とも 10:00~12:00

対象：日常的に子ども・青少年に関わる方や青少年育成に興味のある方
定員：先着20人

※3回とも参加できる方を優先します。

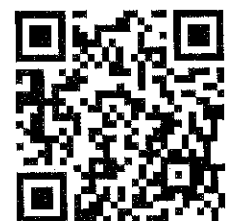
【申込み】専用フォーム(QRコード)よりお申込みください。
<https://forms.gle/mcpAaTC5xPs9JGF87>

【問い合わせ】横浜市青少年育成センター【<https://yokohama-youth.jp/ikusei/>】

中区住吉町4-42-1 関内ホール地下1F

TEL:045-664-6251

FAX:045-664-6254



schedule

子どもに関わる人のための ストレスマネジメント講座

-講演とセルフケアトレーニング-

*全回通して講義と身体ワーク含む「自己尊重トレーニング」を段階的に学びます。

第1回 10/23 (月)
10:00-12:00

①褒められないのはなぜ？
自己受容で心の土台をつくる

第2回 11/1 (水)
10:00-12:00

②すぐにできる気持ちの切り替え方
傷ついた感情を解放する

第3回 11/15 (水)
10:00-12:00

③あるがままの自分を愛する
幸せな大人から幸せな子が育つ

青少年を支える人や団体、そしてこれから“青少年の力になりたい”という方を応援する施設です。『すべての青少年が周囲の人々から見守られ、人とのつながりの中で成長できる地域づくり』を目指しています。

公益財団法人よこはまユース
横浜市青少年育成センター

横浜市中区住吉町4-42-1 関内ホール地下1階

TEL:045-664-6251 FAX:045-664-6254

【HP】 <https://yokohama-youth.jp/ikusei/>

