

子育て中のママのための

自己肯定感UP

セルフケア 2回連続講座

セルフケアとは？

- ・自分にやさしくしてあげること
- ・頑張っている自分をほめてあげること
- ・疲れたとき、困ったときは、ひとりで抱え込まずに誰かに手助けを求めること

Lesson 1

レクチャーとグループワーク

11/2 **水**
10時~12時

あなたがいま何を必要としているのか、
どうすれば満たされるのか
この講座で一緒に考えてみませんか

Lesson 2

レクチャーと個人ワーク

11/16 **水**
10時~12時

テーマ「自分に優しくする」

自分に対するネガティブな思いこみを手放しましょう

- ・自分を認めて受け止めて、勇気づけてあげる
- ・自分の良いところに注目する

テーマ「自分の機嫌をとる」

怒りや不安にふりまわされないために

- ・自分を落ちつかせるセルフケアを実践する
- ・自分の心とからだに向き合うことを習慣化する

対象：テーマに興味や関心のある子育て中の女性
場所：ウィズあかし701(アスパシア北館7階)
定員：20名(先着順) 参加費：500円(2回分として)
講師：心理カウンセラー鎌田ゆりさん(裏面に講師紹介掲載)
一時保育：1歳半~就学前児童が対象/定員10名
(保険料として子ども一人につき100円)
受付開始：9月21日(水)9時から受付開始(詳細は裏面参照)

子どもはとても大切。
でも**自分も大切な存在だ!**
と思えるセルフケアの方法を、
具体的にお伝えします。

複合型交流拠点ウィズあかし

(明石市生涯学習センター、あかし男女共同参画センター、あかし市民活動支援センター)

運営：一般財団法人明石コミュニティ創造協会

〒673-0886 明石市東仲ノ町6番1号 アスパシア明石北館7~9階

078(918)5603

oubo@a-machi.jp

