



自分を責めたり、子どもを責めたりせず、
自分も子どももお互いを大切にしながら
日々を過ごす為に、グループワークや
ロールプレイングを通して楽しく体験し
ながら自己肯定感を高めましょう。

- ・聞き方上手になるために。
- ・怒りの目的は？
- ・話し上手になるために。

- ・自己肯定感なぜ大事なの？
- ・どうだったら幸せ？

- ・セルフ・トーク
(どっちを選ぶ)
- ・リフレーミング
(視点を変えてみたら)

会場図：水戸市福祉ボランティア会館内（ミオス2階）



QRコードからも
申込みが出来ます



★★★ 無料託児あり ★★★
事前申込制：生後6ヶ月から小学2年生まで
お子様は、講座会場内へは入室出来ません。
新型コロナウイルス感染拡大防止のため人数を制限する事
があります。また、ウイルスの感染拡大状況等によっては、
お預かりをお断りする場合があります。



令和2年度 家庭教育講座 「ありのままの自分」参加申込

送付先：みと好文カレッジ (FAX: 029-303-6601)

ふりがな 氏名		お子様はいらっしゃいますか ・いる ・いない ・妊娠中	
〒 住所		電 話 番 号 携 帯 — — 自 宅 — —	
※ 託児利用 の方は記 入してく ださい	お子様の氏名 (ふりがな)	性 別	生年月日 (西暦)
		男 女	年 月 日
		男 女	年 月 日
		男 女	年 月 日

※託児希望のお子様は2人以上いる場合は、全員の名前、性別、生年月日をご記入ください。