

たくましい心で未来を生き抜く

# レジリエンス

保育  
あります

「くじけない心」を育てる

全4回いずれも 水曜日 10:00~12:00



励ましオウム

現代の子どもたちは、かつてないようなプレッシャーやストレスにさらされています。「レジリエンス」を味方にして、逆境や困難に遭ったときにくじけない強さや、そこから立ち上がる心の力を育てましょう。そして親や周りにいる大人も、自らのレジリエンスを身につけましょう。

1 11/20 レジリエンスとは？  
ネガティブ感情からの脱出方法



2 11/27 レジリエンスを育てよう  
心の仕組みと自分のクセを知ろう



思いやり

3 12/4 レジリエンス・マッスル  
(心の根っこ)を育てよう

4 12/11 子どもの強みを発見して活用しよう



講師：一般社団法人日本ポジティブ教育協会代表理事 足立 啓美 氏

認定ポジティブ心理学コーチ。レジリエンスジャパン推進協議会「レジリエンス力を醸成する仕組み作りWG」および「子どものレジリエンス教育WG」委員。東京サドベリースクール設立など国内外の教育機関で10年にわたる経験を経て現職。レジリエンスプログラムの翻訳、親子で学ぶレジリエンス講座講師や、保育園や小学校向けのレジリエンスプログラム開発、教員研修などを行う。著書に『子どもの「逆境に負けない心」を育てる本(法研)』ほか。

- ◆ 会場 大和市文化創造拠点シリウス6階 生涯学習センター 610 大会議室
  - ◆ 対象 大和市内在住・在勤の小学生の子を持つ保護者、内容に関心のある方
  - ◆ 定員 先着 20 名
  - ◆ 参加費 1,300 円(全4回) ※ 初回にお支払ください。返金はありません
  - ◆ 持ち物 筆記用具
  - ◆ 保育 ひとり 500 円/回【若干名。1 歳以上未就学児まで】
- ※講座申込と同時にご予約ください。11/12(火)まで、または定員になり次第×切  
 ※天候や交通機関の運行状況、その他不可抗力により開催が中止となる場合がございます  
 ※駐車場の数に限りがありますので公共交通機関でご来場ください

- ◆ アクセス ◆  
小田急江ノ島線・相鉄本線 大和駅から徒歩 3 分



◆ 申込 ◆ 11/2(土)10:00~ 受付開始  
電話または6階生涯学習センター窓口にて

お申込・お問合せ 046-261-0491

