

参加費無料！全7回連続講座

自己肯定感を上げる！

## 自分らしく楽しく生きよう！

～生きづらさ・ストレスのない生活を送るために～

考え方次第で人生は変わる！

無理しない、気にしない



日時 令和7年10月18日～12月6日  
すべて土曜日 14:00～16:00  
会場 麻生市民館 3階 視聴覚室  
対象 どなたでも参加できます  
※定員15名程度【先着順】

### 【お申込み・お問合せ】

9月9日（火）午前9時より、下のQRコードからお申し込みください。

お問合せ TEL：044-951-1300

※お預かりした個人情報は、本事業の目的に限り使用します。





## 【プログラム】



回	開催日	テーマ	講師
1	10月18日	『幸福学』 ～幸せとは何か?～	EVOL 株式会社 代表 前野 マドカさん
2	10月25日	自己尊重、自己肯定感を高める ～自分を大切にする～	自己肯定感アカデミー 専務 有川 大輔さん
3	11月1日	無理のない人との付き合い方 ～人間関係で悩まないために～	アサーティブジャパン 会員トレーナー 金子 由美子さん
4	11月15日	やりたいことや夢への付き合い方 ～「やりたいこと」とどう付き合うか～	法政大学 キャリアデザイン学部 教授 児美川 孝一郎さん
5	11月22日	書く瞑想「ジャーナリング」 ～心を安定させるために～	心理カウンセリングルーム Le:self カウンセラー 佐藤 恵さん
6	11月29日	ルーティンの重要性 ～ルーティンを確立し、快適な生活を～	明治大学 法学部 教授 堀田 秀吾さん
7	12月6日	心が楽になる考え方 ～考え方次第で人生は変わる～	メンタルアップ支援機構 認定講師 今里 健さん

※いずれも土曜日 14:00～16:00 麻生市民館 視聴覚室



講座を通して、  
少しでも心が軽くなり、生きづらさが  
解消されたら嬉しいです♪