

2017年**11月25日(土)** 湘南台市民シアター
定員:600人(先着順)
12:30~15:30(開場12:00) **入場無料**

第1部 表彰式 藤沢市青少年育成活動推進功労者表彰
第2部 講演会

**テーマ：自分を味方にする生き方
～自分をほめる「ほめ日記」～**

講師 手塚 千砂子 氏〈NPO 法人自己尊重プラクティス協会代表理事〉

☆「ほめ日記」の効果☆

- 人間関係が良好になる。(コミュニケーション能力のアップ)
- 感情のコントロールが上手になる。
- 子育てがラクになる。
- 自信がついて、行動力が出てくる。
- 自己尊重感(自分が大切、自分の命は尊いという意識)が高まる。
- 幸せなことが増える。
- 自分らしい生き方ができるようになる。
- 人の言葉に振り回されなくなる。
- 前頭前野が活性化するので、集中力、記憶力が増す。
- セロトニン(幸せホルモン)の分泌がよくなり、心が安定する。
- 睡眠の質がよくなる。…など等。

ほめ言葉は、脳がよろこぶ



保育あり

保育(2歳児~未就学児)を希望される方は
11月15日(水)までに下記「みらい創造財団」に
お申込みください。(先着10人)

手話通訳あり

お問い合わせ:(公財)藤沢市みらい創造財団青少年事業課

TEL 0466(25)5215

FAX 0466(28)9567

藤沢市子ども部青少年課

TEL 0466(25)1111(内線 3851)



プログラム

☆ 開 会 (12:30)

第 1 部 表彰式

藤沢市青少年育成活動推進功労者表彰

第 2 部 講演会

自分を味方にする生き方
～自分をほめる「ほめ日記」～



講師 : てつか ちさこ
手塚 千砂子 氏

プロフィール

農林省職員、食品業界紙記者を経て、意識教育、自己開発に関わる。千回以上のワークショップと長年の実証研究を積みあげ、独自の自己実現プログラムを考案。

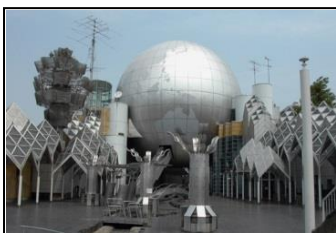
主な著書 「ココロのきりかえ方」(PHP文庫) 「書くだけで毎日がうまいく ほめ手帳」(青春出版社)
「「ほめ日記」効果って、なに?」(三五館) 「親も子もラクになる魔法の“ほめ”セラピー」
(学陽書房) 「家族しあわせ発見!ほめ日記」(三五館) 「ほめ日記をつけると幸せになる」
(KADOKAWA/メディアファクトリー)、他、多数。

手塚千砂子のブログ <http://ameblo.jp/homecchi/>

手塚千砂子のHP <http://homenikki.in.coocan.jp/>

☆ 閉 会 (15:30)

会場 アクセス



湘南台駅東口から
徒歩 5 分

