

# がんばりすぎちゃうママ・パパへ ～自分を大切にするためのレッスン～

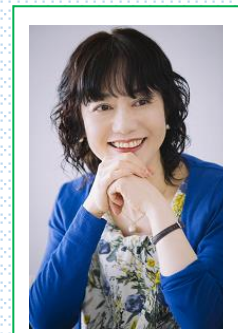
自分の子育て…これでいいのかな、イライラしちゃうけどどうしたらいいんだろう。ひとりで悩んでいませんか？ 日々子どもたちの成長を見守り育てるわたしたち大人が、まず自分自身を大切にすることで、心がすーっとラクになり、子どものことも受け入れられるでしょう。そんな親子の自尊感情を育てるヒントをご紹介します講演会です。ぜひ、ご来場をお待ちしております。

日時：平成31年2月10日（日）13時～15時  
（受付開始12時30分～）

会場：のば こども家庭支援センター 地域交流室

講師：北村 年子先生

自己尊重ラボ Be Myself～ビーマイセルフ主宰  
自己尊重トレーニングトレーナー  
ホームレス問題の授業づくり全国ネット代表理事



女性、子供、教育、ジェンダーを主なテーマに取材執筆、  
また思春期電話相談員、ラジオDJとして、親と子の悩みに向き合う。  
FMヨコハマ ちよどいいラジオ 第2、第4 火曜8時台～  
「おはよう！ネンコさん」パーソナリティとして出演中。

- 対象者 : 港南区内の子育て家庭と子育てに関心のある方  
定員 : 50名（事前申込要・先着順） 保育有り/2～6歳若干名・先着順  
参加費 : 無料  
会場 : のば こども家庭支援センター/横浜市港南区野庭町 631  
申込方法 : 電話にてお申込み下さい。

TEL 045-840-5092

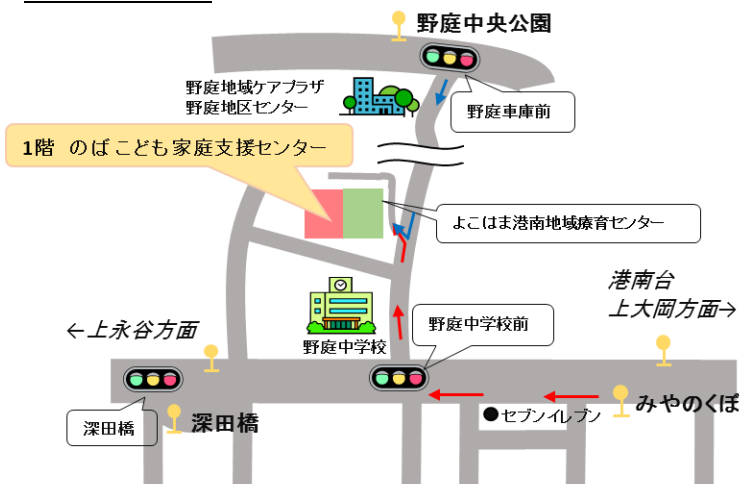
※受付期間 平成31年1月11日～2月8日（金）

主催 のば こども家庭支援センター 後援 港南区役所

※定員になり次第、先着順で締切りとさせていただきます

※いただいた個人情報は講演会以外では使用しません

## 会場案内図



### 〈アクセス〉

- ◆JR 根岸線 港南台駅 ⇒ 市営バス 45 系統 [上永谷駅 行/京急ニュータウン 行] みやのくぼバス下車
- ◆京急本線・横浜市営地下鉄 上大岡駅 ⇒ 市営バス 51 系統[野庭中央公園 行] みやのくぼバス下車
- ◆横浜市営地下鉄 上永谷駅 ⇒ 市営バス 45 系統[港南台駅 行] または 45・112 系統[洋光台駅 行] みやのくぼバス下車

※駐車場の利用ができませんので、公共交通機関をご利用ください。