

元気になるメンタルトレーニング

～新たな社会を生き抜くために～

世界的な新型コロナウイルス感染拡大により、社会情勢が激変し、日々の暮らしが大きく変容しています。自粛生活を強いられる中で、家庭ではDV、虐待、離婚などの問題が生じ、社会では、不況による倒産、解雇、退学などの問題が生じ、経済的理由で生命まで危うくなっています。新たな社会を生きるためには、エンパワーする必要があります。

元気になるメンタルトレーニングでは、過去の自分を振り返り、ワークを行って、自尊感情を回復し、自己肯定感を持つことによって、新たな社会を元気に生き抜くことができる力を身につけることができます。講師は、全国各地で講座を行っている人気講師の中野満知子さんです。皆様のご参加をお待ちしています。

講師：中野満知子さん (オフィス「想」ネットワーク主宰、
アソク・ヒューマン・ケア ライフ塾・セナ-講師)



中野満知子さん

開催日：令和2年9月20日（日）10:00～17:00

内容：午前 元気になるメンタルトレーニング 基礎編

(自分自身を語る・自分自身を振り返る)

午後 元気になるメンタルトレーニング 応用編

(自尊感情を回復する・自己肯定感を持つ・未来を描く)

場所：ときわプラザ2F 学習室 (徳島市山城町アスティとくしま内)

定員：午前・午後 各20名

★新型コロナウイルス感染防止対策として、マスクの着用、入場時に健康チェックシートにご記入をお願いします。

◆主催 徳島県

◆受託団体 NPO法人協働プランニングNIMS (ナイムス)

◆お問合せ・お申込み NPO法人協働プランニングNIMS (ナイムス)

事務局 〒776-0020 吉野川市鴨島町西麻植字青柳8番地3

TEL/FAX 0883-24-7146 e-mail:kyodo@mail.nims3.com



----- 申 込 書 -----

★講演お申し込み (FAX 0883-24-7146) 切らずにそのままお送りください。

午前 (基礎編) 午後 (応用編)

お名前	ご住所	TEL

★ 託児をご希望の方は、事前申し込みが必要です。

こども室 (TEL 088-655-4638) までお申し込みください。

対象：1歳から就学前まで。料金：託児は無料です。飲み物などを各自ご準備ください。

★この講座は県立総合高等学校「まなびーあ徳島」男女共同参画学部の主催講座です。