まちづくり市民交流プラザ主催事業　生涯学習相談会
令和8年度　全10回講座

幸せになるための親と子の自立

講演
希望者には個別相談
参加費無料

第9回（12月）　自分らしく生きるには
親も子も自分らしく生きたい！

我が子には**自分らしく生きてほしい**と願い
そして**親自身**も、もっと**自分らしく生きたい**と思っているのではないでしょうか
では、『自分らしく生きる』とは、どういうことなのでしょう
こどもが自分を信じて生きるために、**親ができること**
ひとりの人間として、**心地よく自分を生きるコツ**など
一緒に学びたいと思います

｜日　時｜令和8年 **12月12日（土）**
講　　演：10：30～11：30（10：15 受付開始）
個別相談：11：30～12：00（希望者のみ。先着 2 組。1 組 15 分）
｜対　象｜どなたでも（この講座は広島市高齢者いきいき活動ポイントの対象事業です いきいき ）
｜定　員｜20人（先着順）
｜会　場｜合人社ウェンディひと・まちプラザ
【北棟6階 マルチメディア実習室】
｜申　込｜申込フォーム(Google フォーム)または、
来館、電話、FAX、E-mail にて
11月29日（日）までに（必着）お申込みください。（詳細は裏面参照）

申込フォーム

講師・個別相談員



心理相談員　みやたあきら

大阪大学を卒業後、マツダ㈱に入社。マツダ時代に、
すべての営みは人の心に行きつくことに気づき、
心理学やカウンセリングを学ぶ。
現在は心理相談員として、ブログでの発信や講演活動、
生き辛さを抱える子どもたちや保護者の相談に乗っている。
これまでに 1 万5千人に講演を行い、
手紙やメール相談のやりとりは2万 7 千通を超える。

生涯学習相談会のご紹介

この講座は、一人の人間として、親として、自分らしく、心地よく生きられるよう、
自己肯定感をはぐくむ講演会です。
こどもの自立と幸せは、親の願いであり、こども自身の願いです。
一方で、ちゃんと自立できるだろうかという不安や、
望んでいたはずのこどもの自立に寂しさを感じることもあります。
こどももまた、「親が重い」と感じながらも親から離れられず、苦しむことがあります。
自立へのプレッシャーや生きづらさを抱えることもあります。
あなたやお子さんの未来が明るくなるよう、10 回にわたって、様々なテーマでお話しします。
各回での申込制ですので、お気軽に興味のある回にご参加ください。

個別相談について

希望者は講演の後、個別相談を受けることができます。
（相談内容は、その回のテーマとは異なっても構いません）
先着２組で、相談時間は１組１５分です（11：30～、11：45～）。
事前申込制のため、下記申込み際、**希望の有無**をご記入ください。

------「幸せになるための親と子の自立（１２月）」申込書------

申込：令和 8 年 11 月 29 日（日）まで
講演：令和 8 年 12 月 12 日（土）10：30 から

以下の方法でお申込みください。

●**スマートフォン等でお申込みの場合は、右の二次元コード（Google フォーム）をご利用ください。**

●来館、電話または E-mail で申込みの場合は、
下記①～③を下記連絡先までお伝え（ご送信）ください。

●FAX でのお申込みは、下記の様式をご利用ください。

申込フォーム

【申込日：　　年　　月　　日】

①	フリガナ	
	参加者名	
②	連絡先 ※いずれか１つは必ずご記入ください。	電話番号（　　）　　－
		FAX　　（　　）　　－
		メールアドレス　　@
③	個別相談希望	する☐　　しない☐　　※初めての方を優先することがありますのでご了承ください。
	FAX で申込みの方へ	申込み完了通知が必要な方は☑　→　☐

※参加申込みの際お寄せいただいた個人情報については、事業運営の目的以外には使用いたしません。
※申込フォームからのお申込みは、担当者が確認後、受付します。お電話等での受付が先行し、ご希望に沿えない可能性がありますので、確実なお申込みはお電話等（申込フォーム以外）を推奨いたします。
※申込フォーム・E-mail・FAX でお申込みされ、まちづくり市民交流プラザより１週間経っても連絡がない場合は、電話でご確認をお願いいたします。

申込み・問い合わせ先

主催：(公財) 広島市文化財団まちづくり市民交流プラザ
住所：広島市中区袋町6番36号
電話：082-545-3911／FAX：082-545-3838
E-mail：m-plaza@cf.city.hiroshima.jp

