

追加募集  
(先着順)

受講料  
無料

令和4年度三鷹市民大学一般教養コース

# Pleasant 子育て講座



愉快的な子育てをめざして、心地よい家庭づくりや快い対話術を分かち合い、  
忍び寄るメンタルクライシス(心の危機)を乗り越えましょう！

子どもが居るから嬉しいことや楽しい時を気づきなおして、仲間たちと語り合い過ごす場はhappyに満ちています。  
それが“人に喜びを与える”モチベーションに繋がっていくことを願っています。



開催日程

5/17~7/19

【毎週火曜日・全10回】



講師：三好良子さん  
(人材育成コンサルタント)

保育付き講座

■保育説明会  
5月6日(金)  
午前10時00分~

【時間】午前10時~正午

【会場】生涯学習センター 学習室1

【対象・定員】16歳以上の市民(在勤・在学を含む)、11名

\*全日程参加可能な方 \*三好先生の連続講座の受講がはじめての方。

【保育定員】8名(満1歳以上の未就学児のみ・認可保育園児を除く)

\*5/6(金)保育説明会への参加が必須です。(お子さん同伴のこと)

\*保育を希望される方は、お子様の年齢により定員に限りがございます。

そのため申込完了後に受講をお断りさせていただく場合がございますので、  
何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

【申込期間】4月19日(火)~26日(火)

※先着順

※受講を希望の方は、「講座申込システム」でお申し込みください。

\*講座内容及び申込方法等、詳しくは裏面をご覧ください。



## 講座内容

\*新型コロナウイルスの影響に伴い、開催の中止または内容が変更になる場合がございます。

日程		内容(予定)
5/6		保育説明会(保育付きの方のみ参加必須)
第1回	5/17	Welcome! ~出会い・触れ合い・学び合い~
第2回	5/24	自分を知り・あなたを知る ~気づきからの再発見・新発見~
第3回	5/31	子育て・自分育て・親育て ~親子力アップをめざす~
第4回	6/7	子育てのリテラシー ~基本のき~
第5回	6/14	コミュニケーションのセンスUP ~発信力&受信力~
第6回	6/21	ポジティブアプローチ ~子育てEnjoyのレシピ~
第7回	6/28	ようこそ 先輩!!
第8回	7/5	仲間育て&サポーター&支援者をめざす~マインド&テクニック~
第9回	7/12	未来へのライフワークデザイン~ワークライフバランスに向けて~
第10回	7/19	人間力・関係力を磨く



## 講師プロフィール

### 三好 良子(みよし りょうこ)



産業能率大学総合研究所や日鉄総研(株)の講師を始め、各大学で講師を務める。

専門は「人間関係学」で、様々なジャンルの人間教育・人材育成に携わる「人間関係士」としてのパイオニア的存在。活動領域は自治体、企業、福祉、地域、学校、生涯学習など幅広く、講演、研修、セミナー、マスメディア、著作などを通じて人間力・関係力・コミュニケーション力向上など、人材育成コンサルタントとしてパワフルに活動。日本グループワーク・トレーニング協会理事長なども務める。三鷹では連雀学園コミュニティスクール委員 treasure・元学校運営協議委員・三鷹市保育士アドバイザー・セクハラ相談員などの要職に就く。

著書には「関係力をみがく本」(日本グループワーク・トレーニング協会)、「GWT のすすめ~ヒトを人にする」(同)など多数。最新出版は、副読本「燦々」、「なぜか学級がうまくいく心理術」(授業力&学級経営力 明治図書)、「学級あそび大事典」(同)。



## 申込方法

下記方法でお申し込みください。(先着順)

■講座申込システム (<https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>)

申込受付期間: 4月19日(火) から 26日(火) まで

受講確定通知: 4月27日(水) 予定



講座申込システム

※保育希望の方は、5/6(金)の保育説明会への参加が必須です。(お子さん同伴)

<お申込み・問い合わせ先>公益財団法人三鷹市スポーツと文化財団  
 三鷹市生涯学習センター (<https://www.mitakagenki-plaza.jp/shogai/>) 【Twitter】@ShogaiMitaka  
 〒181-0004 三鷹市新川6-37-1 元気創造プラザ4階 【TEL】0422-49-2521