

こどもは、悩みを抱えていても誰かに打ち明けるのが難しく、自分で助けを求められないことがあります。友だち関係や家族のこと、人に言いにくい悩み、外で思いきり遊べない息苦しさがあったりなど、「なんだかつらいな」とストレスをためこんでしまうことも少なくありません。そうした「つらいな」と感じる毎日を、楽な気持ちで過ごせるように、こども自身ができること、好きなことをカードにして自分自身に提案するワークショップを行います。

生きるための知恵と勇気を与える本『生きる冒険地図』(学苑社、2019)を製作したチームと一緒に、ちょっと元気になれること、気持ちを切り替えるヒントを学ぶほか、困ったときに助けしてくれる人とつながる方法も考えたいと思います。

【講師】 NPO 法人ぷるすあるは 細尾 ちあきさん 北野 陽子さん



精神科の看護師と医師を中心としたプロジェクトチーム。2015年6月に設立した埼玉県を拠点とするNPO法人で、精神障害やこころの不調、発達障害のある親とそのこどもや、さまざまな事情の中で頑張っているこどもたちを、絵本やウェブサイトなどの情報コンテンツを通して応援している。第2回やなせたかし文化賞・大賞を受賞。

ぷるすあるはの情報&応援サイト「子ども情報ステーション」

<https://kidsinfo.net/>



【当日ご準備いただくもの】 ○ えんぴつ ○ 色えんぴつ ○ ペン ○ マスキングテープ ○ シール など好きな材料

お申込み方法 以下のWebフォーム(QRコード)、メール、電話のいずれかでお申込みください。

お申込みはこちら



<https://forms.office.com/r/Df8qaYXKyf>

メール fukyu3101@tokyo-jinken.or.jp

メールでお申込みの場合は、件名に子供人権教室と明記のうえ、

1)代表者名(2)参加人数(3)学年または年齢(4)住所(5)電話番号をご記入ください。

※都内在住・在学の方にはワークショップに使用するハッピーカードセットを事前に送付します。

複数名でご参加の場合、1人につき1セットお送りする予定です(セットはWeb上でもダウンロードいただけます)。

電話 03-6722-0123 申込締切 11月18日(金)

情報保障等 : 詳細はお問合せください。

ご案内・注意事項

- パソコンやタブレットPC、スマートフォン等からご参加いただけます。
- 講座開催前日までに、招待URLをメールでお送りします。
- Wi-Fi環境での参加を推奨いたします。携帯電話回線をご利用の場合、容量確認(速度制限がかかっているか)を事前に行ってください。通信料は参加者負担となりますのでご了承ください。
- 録画録音、動画URLの無断共有、チャットでの誹謗中傷、参加者の情報公開は固く禁止させていただきます。発見した場合は直ちに退場いただきます。

