

ポジティブな言葉、自己肯定。

どちらもとても大切です。ネガティブや自己否定より、はるかにいいです。

思いますに、自己肯定感というのはどういうものでしょうか。

やたらと自分を褒めるということ？上昇志向であること？

思いますに、わたしは「いまの自分を『肯定』し自然な自己成長を受け入れる」
ってことではないかと。

それは「ざんねんな」アラフィフである私が、自分とつきあう術（すべ）でも
あったりします。

【なりわいプロジェクトブログ】

- 親子だから言葉はいらない vs 何を言ってもよい？

<https://ameblo.jp/tenkakeru/entry-12348506363.html>

- セルフエスティーム、つながる、友達100人

<https://ameblo.jp/tenkakeru/entry-12348265816.html>

【足立区民企画講座】

「ぼくはダウン症の俳優になりたい」

～障がいがあってもあきらめない、夢をもつ力～

「NPO 法人ドリームエナジープロジェクト」理事の内海智子さんを講師に迎え、
足立区でも講

演会・ワークショップを開催します。

講師：内海智子（NPO 法人 ドリームエナジープロジェクト

<http://www.dre-pro.net/>)

場所：エルソフィア 第一学習室（足立区梅田7-33-1）

日程：2018 年 3月17日（土）10 時半～12 時

参加費：無料

企画：なりわい PJ・足立キッズクラブ

問合せ：tenkakeru@gmail.com

【日印きずな架け橋プロジェクト】

Facebook ページに、南インドの方々との交流ページを作りました。

<https://m.facebook.com/日印きずな架け橋プロジェクト-397091740671288/>

※南インドの方々との交流を目的としたページです。日本のことや趣味のことなど、楽しい投

稿をアップしてくださいませ。日本語

を勉強中の方々が読まれますので、ひらがなを使った簡単な文章でお願いいたします*^^*

英訳は、あれば嬉しいですが、なくても OK です！

2018.01.29

配信不要の方は、上記アドレスまでご一報頂けますでしょうか。

なお、配信に関し「いかがなものか」とのご意見やがありましたら、お寄せください。

改善に努めたく思います。その他ご質問は随時受け付けております。

なりわいプロジェクト

古怒田 悦子

tenkakeru@gmail.com

090-8087-8484
