

## 幸せになるための講演会

# 扉を開けば、自分らしさが見える！

## ～幸せになるためのヒント～

いま、多くの日本人の自己肯定感はひくくなり、先進国なのに多くの人が、幸せを感じにくくなってしまっています。  
自分軸や幸せの本質とは？ 自己肯定感を育むには？ 命の時間を輝かすには？  
身体のことでのいじめが原因で不登校を経験し、高校中退・引きこもり・  
摂食障害・自律神経失調症を克服した講師が、日本語を紐解いて、幸せの  
本質をお伝えし、自己肯定感の高め方を話していただきます。

講師

筆文字セラピストたんたん

# 遠山 宗氏

一般社団法人日本筆文字セラピスト協会 代表理事  
講演家/日本メンタルヘルス協会 修了心理カウンセラー

日時

2022年（令和4年）

## 2月19日（土）

午後2時～4時（開場1時30分）

会場

## 木更津市立中央公民館

多目的ホール&zoom リアル配信

定員

会場：50名／zoom：100名

## 参加費無料（先着順）



## 申込方法

2月15日（火）までに市ホームページの申込みフォーム  
または、最寄りの公民館に電話で申込みください。

詳しくはこちらから

