

“今の自分、好きですか？”

【講演&ワークショップ】

# わたしをもっと好きになろう！

参加  
無料

## ～自己肯定感を育て、 「私らしさ」を再発見！～

「みんなはもっとできているのに・・・」と比べてしまう他人と私の違い。  
でも、私は「私」のままでいい！！！！

科学的にも証明された「宝物ファイル」のメソッドで「女性だから」

「ママだから」の縛りから、自分を解き放して、笑顔の一步を踏み出しませんか？

当日は「宝物ファイル」考案者の岩堀美雪さんの講演とワークショップ（※）を行います。  
講演とワークショップ（※）を通じて、ぜひ「私らしさ」を再発見してください！

（※当日は「宝物ファイル」の作成は行いませんが「宝物ファイル」のメソッドを使ったワークショップを体験して頂きます。）

「頑張ってるのに…」  
「すべてが中途半端…」  
「毎日が精一杯…」



日時 **6月17日** (日) 10:00～12:30

場所 **武蔵野市市民会館**  
(武蔵野市境 2-3-7 JR武蔵境駅徒歩3分)

定員 **40名** (女性 (ママ、プレママ))

※申込順、要事前申込。  
定員に達し次第、受付終了。  
キャンセル待ちについては別途お問合せ下さい。  
子ども同伴不可。

講師 **岩堀 美雪** さん

福井大学子どもこのころの研究発達センター  
特別研究員／一般社団法人「子どもの笑顔」  
代表理事／元小学校教師(教師歴31年)



【プロフィール】

子ども達の自己肯定感を育むために「宝物ファイル」を考案し、  
2000年より実践。独自の手法が話題となり、数々のメディアで  
取り上げられ、国連との共同制作番組にも出演、2017年12月に  
NHK「クローズアップ現代+」で宝物ファイルの取組みが紹介  
された。全国で講演活動を行い、著書も「なぜ、あなたの力は  
眠ったままなのか」等、多数。

### 『宝物ファイルって？』

ポケット式のクリアファイルを用いて  
『自分にとっての宝物』と思えるモノをどんどんと  
ファイルのポケットに入れていくという方法で作る  
世界に一冊だけの自分の宝物ファイル。  
そんな簡単な方法なのに『自己肯定感』という自分で  
自分を認める力が育ち、徐々に自信を持つことができます。



### 宝物ファイル体験者の方の声

「講座後、外に出たら、いつもの景色が違って輝いて見えた。」  
「人のどう思われるかを必要以上に気にしなくなったので、  
心が楽になった。」  
「自分の価値観が広がった。」  
「多様性を楽しむことができるようになった。」等

### ■無料託児サービス

定員：15名(6/3(日)まで要予約、希望多数の場合は抽選)

対象：3ヶ月～未就学児(市内在住・在勤・在学の方を優先)

※住所、子どもの名前(ふりがな)、講座当日の年齢(月齢)をお知らせください。

### ■申込方法(①～③のいずれか)

①武蔵野市男女平等推進センターホームページよりオンライン申込み(右にQRコードあり)

②電話(0422-37-3410)

③メール([danjo@city.musashino.lg.jp](mailto:danjo@city.musashino.lg.jp))

※件名を“わたしをもっと好きになろう！申込”とし、氏名・電話番号・住所(町名まで)をお知らせください。

### ■お問い合わせ

武蔵野市男女平等推進センター ヒューマンあい 0422-37-3410 受付：9:00～22:00(木曜休館)



男女平等センター  
ホームページ  
QRコード

### 武蔵野ワーキングマザーの会

『～向こう三軒、両どなり！～武蔵野で身近に頼りあえるママ友  
(ワーキングマザー)とのつながりを作ろう！』をコンセプトに4月  
に発足しました。はたらいっているママ、はたらこうと思っているママ、  
そんな武蔵野のママ達が“繋がれる”場づくりを行っていきます！現在、  
一緒に活動して下さる仲間を募集中！Facebookにて情報発信中です。  
「武蔵野ワーキングマザーの会」で検索してみてくださいね。

共同代表：中野沙織、奥野依理子

### 境おやこひろば <http://ameblo.jp/oyakohiroba-sakai/>

武蔵境で「こんな場があったらいいな」と思うママ達で、  
2014年にスタート。平日・日曜に開催している「collabono  
コミセン親子ひろば」、幼稚園や保育園に関するセミナー、  
親子遊びの「こどものおと」、ブログ等での地域情報発信を  
行っています。これからもみんなの“やりたいこと”を形にして  
いきたいです！仲間を絶賛募集中！

共同代表：奥野依理子、小西美穂子

