

# 「おとな子どもも自分らしく“ごきげん”なまち・ふじさわ」

## のためにできること

2025年3月2日(日)・3月9日(日)午前10時～正午 全2回開催

あなたは自分らしく生きられていますか？“ごきげん”に暮らせていますか？おとな子どもも自分らしくごきげんに暮らせるまちづくりのために、知っておいた方がよいこと、今すぐできることを、様々な居場所づくりをしている講師とともに、ワークやグループトークを通して一緒に見つける、全2回講座を開催しました。



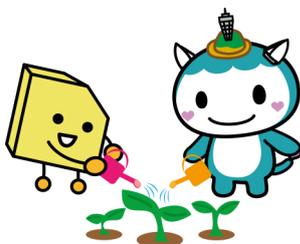
### 第1回 3月2日



第1回では、「おとな子どもも自分らしく“ごきげん”なまち・ふじさわ」のためにどうあるべきか、あり方を学びました。

講師の鈴木さんが、ご自身・ご家族の経験や携わっているお仕事から、犯罪・虐待の未然防止の大切さやいじめとは何かをお話してくださいました。2人1組のグループワークで話し合いながら、いじめ問題について深堀りしました。

また市内4か所の居場所についても詳しくお話いただきました。来た人がお客様状態にならず、自分も相手も心地よい居場所をみんなでつくる、というルールに共感しました。



### 第2回 3月9日

第2回では、「おとな子どもも自分らしく“ごきげん”なまち・ふじさわ」にするためのやり方を学びました。

ポジティブな言葉で相手の状況を受けとめ、ゴールに向かった短くわかりやすく、人をその気にさせるペップトークを教えてくださいました。

2人1組のグループワークでは、自分のペップな口癖・プッペ（ペップの反対）な口癖を耳元で囁いてもらい、どんな気持ちになったか4人グループで話し合いました。自分で自分を励ますセルフペップトークも教えてくださいいただき、今後活用していきたい情報が盛りだくさんでした。最後に「おとな子どもも自分らしく“ごきげん”なまち・ふじさわ」のためまず何をするか、受講者みんなで行動宣言しました。



講座中にお預かりしたお子様たちも、笑顔でごきげんに過ごしていました♪

講師、託児スタッフ、受講者の皆さま、ありがとうございました！