

～小中高生のお母さん向け～

# 自分を後回しママの セルフリセット講座

自己肯定感アップ!

回	月日/時間
1	8/29 (土) 13:00～15:30
2	9/5 (土) 13:00～15:00
3	9/12 (土) 13:00～15:00



\* 3回コースです。  
できるだけ3回のご参加をお願いいたします。

\* 無料・Zoom開催：  
開催前にZoom情報を、担当よりご連絡します。

たった3回の講座で…

- ・ **安心**できます。
- ・ **自分の良いところ**がわかります。
- ・ **子どもの良いところ**がわかります。
- ・ **自分を大切に**できます。
- ・ **自分の捉え方**が変わります。
- ・ **子どもとの向き合い方**が変わります。
- ・ **未来にワクワク**します。

3回の講座では **10個のワーク**  
をご用意しています。

【申込締切】2026年8月27日 (木)

【申込方法】  
QRコードまたはURLから

<https://forms.office.com/r/3id5pDWYfX>



お問い合わせはこちら

成田好美

yoshimi@hs.akita-u.ac.jp  
018-884-6507

講師



成田 好美

秋田大学大学院医学系研究科  
保健学専攻 看護学講座  
母子看護学分野 教授