

# 自分を大切にする 言葉がけ

～ ポジティブ心理学に学ぶ 幸せの習慣 ～

## 学ぶ

ポジティブ心理学の  
考え方

## 出会う

シンプルな言葉  
(英語・日本語)

## 活用する

心に響く言葉を  
日常へ

2026

11.14 (土)

14:00 - 15:30

(13:40 受付開始)

会場 三鷹市生涯学習センター 学習室1

定員 先着 12名 (事前お申し込み制)

対象 16歳以上の市民の方

参加費 無料

持ち物 筆記用具

お申し込み  
方法 ▶

10月7日(水) 午前9時から、「講座申込システム」で  
お申し込みください(先着順)。



講座申込システムはこちら

## 【プログラム概要】

- 1 自分を大切にする言葉がけとは  
～ポジティブ心理学の考え方、講師の実例など～
- 2 シンプルな言葉(英語と日本語)の紹介  
～日々をととのえる言葉に出会う～
- 3 言葉のカードを使った少人数ワーク  
～感じたことをシェアする～



## 【講師】

### 片山 幸子

国内外にて語学教育(英語・日本語)、バイリンガル環境でのオフィス業務、英会話クラス主宰など、多彩な経験を持つ。

ポジティブ心理学実践インストラクター®。ENGLISH & HEART LOUNGE(英語と心のラウンジ)主宰。

『市民講師デビュー講座』とは、「市民大学事業 市民講師養成コース」を修了した方が、ご自身の知識や技術を生かして行う実践講座です。

## 【主催・お問い合わせ先】

(公財)三鷹市スポーツと文化財団 (三鷹市生涯学習センター)

<https://www.mitakagenki-plaza.jp/shogai/>

〒181-0004 三鷹市新川6-37-1 元気創造プラザ 4階 電話：0422-49-2521

メール：shogaigakushu@mitaka-sportsandculture.or.jp