



講師: 馬詰 美保子さん

表情も話口調も柔らかい……

隣の方に自分の「幸せの時」をご紹介

私は美味しいものを食べた時が幸せです



幸せに生きるためのコツを学ぶ

行動を選択する時は「自分で変えられること」、
「変えられないこと」を分けて考える

初めましての方同士、
褒めあってみましょう

最初は皆さん緊張している様子でしたが、褒めて褒められ、自然と顔がほころんでいきました。



社会教育講座 令和6年8月29日

幸せを呼ぶ魔法の声かけプラスの言葉

幸せって何なのか、改めて考えるきっかけとなりました

自分にご褒美を与えてあげること、プラスの言葉を意識して使うこと、自分と未来は変えられる……など「今の自分」に必要な言葉がそれぞれの心に残る講座となりました。



講座前と講座後では参加者の顔つきがとても柔らかくすっきりした様子に変化！