

命の声を聴く自己尊重トレーニング &

免疫力 UP!

「ほめ日記」講座

「一生幸せマインドをつくる」プログラム

自分で自分をほめるだけ。
効果抜群の幸せを引き寄せるメソッド
「ほめ日記」のヒミツをゲットしましょう!



頑張らなくても

夢がかなう

命の声を聴く自己尊重トレーニング

& 「ほめ日記」

日程：2024年10月21日(月)
11月25日(月)

時間：10:00~12:00

会場：富田地区市民センター和室

対象：どなたでもご参加できます

参加費：500円

託児：300円(託児のお申し込みは
1週間前までお願いいたします)

持ち物：筆記用具・お茶

※ズボンなど動きやすいゆったりした
服装でお越しください

どんなことをするの？

「命の体感」& 「自他ほめトレーニング」
& 「ほめ日記」をします。

脳科学が証明した

「ほめパワー」を使って
幸せになりましょう!!

お問い合わせ・お申込み先

セパ三重：ほめ協会 三重支部

〒510-8014 四日市市富田1丁目8-11

(子育て広場・ドロップ in 内)

Tel: 090-1831-1714

Email: sepamie@yahoo.co.jp

https://sepamie.com



親子で楽しくクッキング&「ほめトレ」

～親子でフランス料理に挑戦!～

●日程：12月21日(土)

10:30~14:30ごろ

●会場：富州原地区市民センター調理室

●内容：子ども達を中心になって作ります

①キッシュに挑戦します

②手作りパフェをつくります

③コンソメスープはおたのしみ!

【食事後】★自分をほめる!他人をほめる!

自他ほめワークに挑戦

★「ほめ日記」にも挑戦

●対象：親子(小学生以上が望ましい)

●参加費：親子で2000円(5組限定)

追加：子どもひとり800円、大人1000円

●持ち物エプロン、筆記道具、ふきん

「ほめ日記」とは

ほめ言葉のエネルギー(言霊)を自分に
あたえることに大きな意味があるので、
必ずほめ言葉を使うことが大切なポイントで
す。

できるだけたくさんのほめ言葉を使って
脳を喜ばせましょう。

ホメられるのを待たずに、自分でホメよう!

参加申込書 ○をお付けください 2024年 10/21(託児あり) 11/25(託児あり)

おなまえ _____ 託児の子どもさんのお名前 (才)

携帯 _____

〒

ご住所 _____ TEL/FAX _____

*参加希望の方は申込書をご記入のうえ参加費といっしょにお申込みください。

*メールでの予約も受け付けます。尚、個人情報には目的以外には使用しません。

「一生幸せマインドをつくる」プログラム

頑張らなくて
夢はかなう!

免疫力 UP!

「ほめ日記」が生み出す
脳と心の「喜びの循環」



「ほめ日記」効果って、何？
手塚千砂子著
三五館より

前頭前野
が活性化

発想力
やる気 創造力
感情のコントロール
想像力 集中力

前向きな新しい自分に



周りの人も尊重する

幸せ
命の尊重感 自尊心
気持ちいい
うれしい

「自己尊重感」を育てると、効果がいっぱい!

「ほめ日記」は、自分の能力・可能性
愛を再発見し
表面化するワークです。

毎日「ほめ日記」を続けると・・・
親が「ほめ日記」を続けると
子どもが落ち着きます。
家族も自分もしあわせに
その上、お肌もピカピカに!
免疫力がUP! 体が疲れにくく
なります。
“幸せ引き寄せの法則”が
あなたの手に!!

セパ三重

セパとは Self-esteem Practice Association の略
一般社団法人自己尊重プラクティス協会 (略 ほめ協会)
代表理事である **手塚千砂子** さんが何千回ものワークショップと長
年の実証研究を積みあげ、独自の自己実現プログラムを考案。
手塚さんの研修を受けて認定されたインストラクターによる
ワークショップを実施。手塚千砂子さんの著書「ほめ日記子育て
ハッピートレーニング」(三五館) は尾木ママから“「自己肯定感」
を高めるならこの一冊。”と推薦を受けています。

セパ三重

(一社) 自己尊重プラクティス協会 三重支部

(略称: ほめ協会 三重支部)

四日市市富田 1 丁目 8-11

(子育て広場・ドロッピング in 内)

<https://sepamie.com>

Email: sepamie@yahoo.co.jp