



ひとり親と支援者のための講演会

離婚から自立までのステップ



離婚・死別後の心理過程…離別のショックから本当の自立（立ち直り）に至るまで…についての、とても分かりやすい講演と交流会です。



講師：全国を駆け回る 人気の
はせがわのぶこ
長谷川能扶子さん

(有)c-mind 代表取締役：キャリアコンサルタント、母子家庭の就労支援などの人気講師で全国各地で講演しています。

ひとり親自身はご自分の今のステップ（心理段階）が確認でき、その周りの方々～ひとり親家庭を支えるご家族、教育関係者など～はひとり親をより理解できる内容です。

是非お誘い合わせの上、皆さまでご参加ください。

とき：2010年12月12日(日)10時～14時 (昼食つき)

場所：ウェルシティ市民プラザ 5階 第2学習室

(横須賀市西逸見町 1-38-11) JR 横須賀駅(歩5分)又は京急逸見駅(歩5分) 駐車場有料

参加費：無料 (保育あり) **定員：**50名 (先着)

申込み：参加ご希望の方は、お名前（保育が必要なお子さまは名前・学年）と連絡先のメールアドレスを、下記の電話・メール又はホームページからお申し込みください。

詳しい内容とお申込みはこちらへ→

問合せ：よこすかひとり親サポーターズ・ひまわり 担当：寺田

電話：080-1153-3777 mail：miuchan.1.2@docomo.ne.jp

ホームページ（携帯・PC 共通） <http://x49.peps.jp/sukahima/>

後援（予定）：横須賀市社会福祉協議会 公的支援：横須賀市、神奈川県



よこすかひとり親サポーターズ・ひまわりって？

ひとり親（母子・父子）本人たちが中心となって、よこすかのひとり親家庭を親子共々明るく元気に過ごせるようにしたいと活動する市民団体です。

ひとり親（離婚を考えている方も含んで）のお悩み相談もホームページで随時受け付けています。 **会員募集中！！**



大切なものを失くしたあなたが
あなたらしく歩き出すまでに。。

1. 混乱
2. 怒り
3. 抑うつ
4. 無気力
5. 現実の直視
6. 見直し
7. 自立
8. 立ち直り

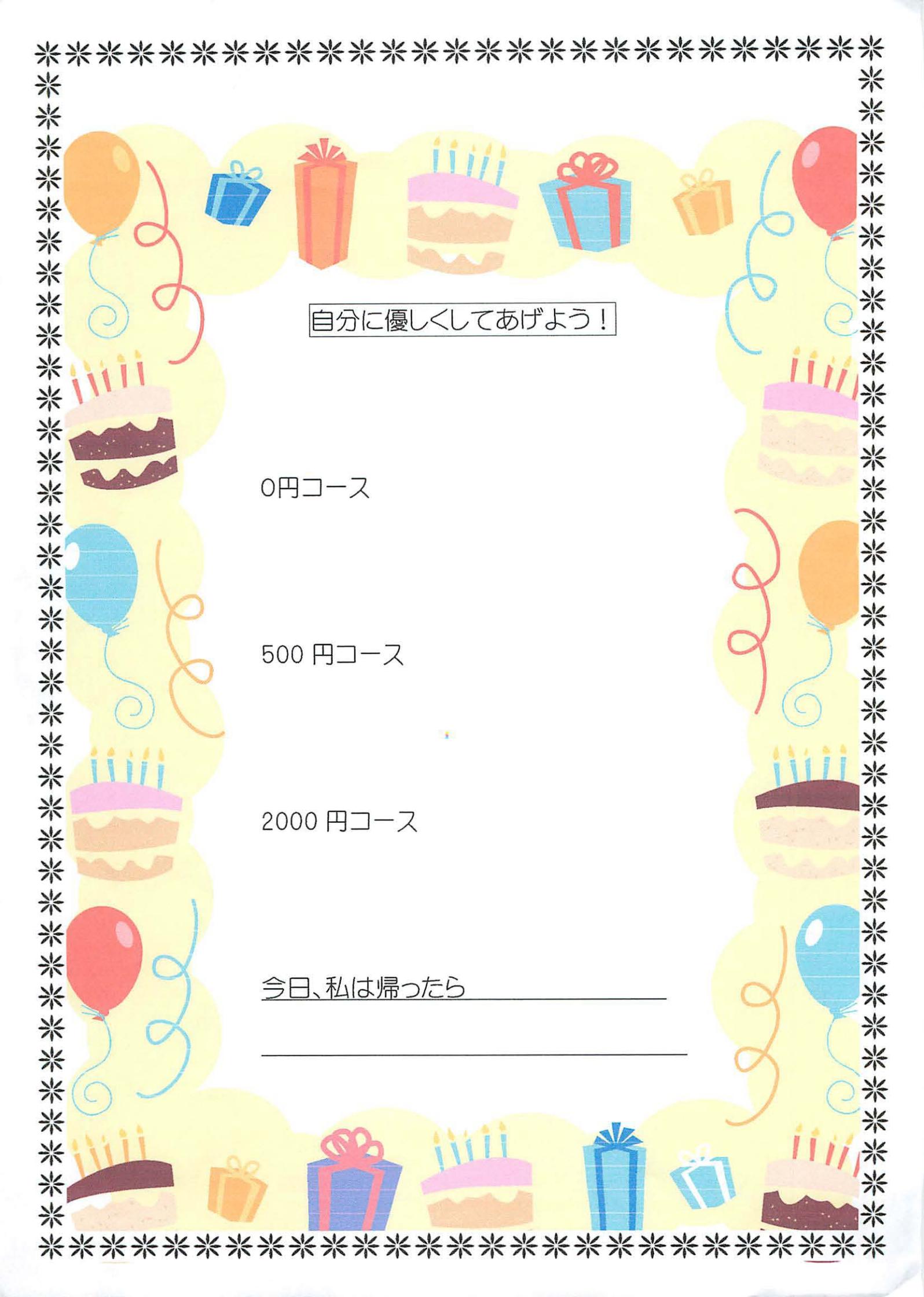


シングルで子育て、イイコトは、



シングルで子育て、大変なのは、





自分に優しくしてあげよう！

0円コース

500円コース

2000円コース

今日、私は帰ったら
