

「気持ち」の ワークシヨツプ

自分の気持ちを大切にしながら、気持ちを言葉で率直に表現できるように、おきなわCAPセンターのプログラムから学びます。



「いちばん悲しいときは、
気持ちがわかってもらえないとき。

いちばんうれしいときは、
気持ちが通じあえたとき、

「いろんな気持ちがあるあなた、
そのままのあなたで、いいんだよ」



うれしい気持ちは
誰かに話すことで2倍になる、

悲しい気持ちは
誰かに話すと半分に減る。
大切なあなたの気持ち、
言葉にしてみよう。



「気持ちの本」 森田ゆり 作 童話館出版 より

日時： **10月4日(土) 10時～12時**

講師： **特定非営利活動法人おきなわCAPセンター**

場所： **牧志駅前ほしぞら公民館 ホール/パソコン室(さいおんスクエア3F)**

対象者： **市内在住、在学の児童(小学3～6年生)とその保護者**

定員： **30組** (定員を超えた場合は抽選となります) *参加料は無料です！

申込期間： **9月8日(月)～9月19日(金)** にお申込みください。

* **9月24日(水)**以降に、受講決定者へご連絡いたします。



お問い合わせ&お申し込み

牧志駅前ほしぞら公民館 TEL:917-3443(平日9時～17時)

☆電話、窓口、または左の画像を読み取り、オンラインでの申請もできます。

内容は、
うら面を
みてね！



開催日時: 2025年10月4日(土) 10時~12時

開催場所: 牧志駅前ほしぞら公民館(さいおんスクエア3F)



☆ 講座内容 ☆

☆ 講師 ☆

こども、おとな、それぞれが理解を深められるように、発達段階に合わせたプログラムを提供する おきなわ CAP センターが親子それぞれにワークショップを行います。

小学校高学年になると、友だちとの関係性や活動の幅、行動範囲の広がりに伴い、こども同士の距離感、付き合い方も変化してきます。思春期を迎えるこの時期は、人間関係が複雑になってきて、周りの目がきになることも多くなるため、こどもたちは自分の気持ちを表現することに戸惑ったりします。また、親とも少し距離を置き始め、親子の対話も少なくなりがちな時期。スマホ、SNS の普及によってこどもの交友関係や、置かれている状況が見えにくくなり、親の心配も増えていきます。

おとなもこどもも、不安、怒り、悲しみなどの気持ちをため込むと、心と体に不調が生じたり、生きづらさを感じることも出てきます。

気持ちの表現方法と、安心・安全な人間関係のつくり方について、講話とワークショップを通して一緒に考える講座です。

◆おきなわ CAP センター◆

◆新垣 英子

(あらかき えいこ)さん

◆井形 陽子

(いがた ようこ)さん

◆奥間 智香枝

(おくま ちかえ)さん

◆川村 多寿子

(かわむら たずこ)さん

◆当山 彰一

(とうやま しょういち)さん

おきなわCAPセンターとは・・・



こどもへの暴力防止活動のワークショップの提供、講演会、学習会、研修会、養成講座の開催や企画、運営、会報(CAP通信)の発行を通し、人権・エンパワメント・ジェンダー・コミュニティ・平和等、あらゆる視点から暴力のない社会を目指して活動しています。CAPとは、Child Assault Prevention(こどもへの暴力防止)の頭文字をとったものです。わかりやすい言葉で人権概念を教え、こどもたちがいじめ、痴漢、誘拐、虐待、性暴力といった様々な暴力に対して何ができるかを、こども、親、教職員、地域の人々に伝えるCAPプログラムを提供しています。

ほしぞら公民館へのアクセス

ゆいレール

「牧志駅」(徒歩約3分)
当館のある(さいおんスクエア)2階と直結しています。
公民館のある3階へお上がりください。

バス

「安里バス停」(徒歩約3分)
「牧志バス停」(徒歩約3分)
「牧志駅前バス停」(徒歩約5分)

駐車場

併設有料立体駐車場(Dスクエアさいおんパーキング)をご利用の場合、1時間の割引があります。
駐車券を公民館窓口へお持ちください。
(60分毎に300円)
公民館フロアは、駐車場(併設立体駐車場D-Parking さいおんスクエア)4Fと直結しています。

周辺地図

