

# 「自分を大切にする

# 生き方を考えよう！」

2025年 2月8日(土) - 9日(日)



参加費無料

交通費支給\*1  
(上限2万円)

食事代込\*2

宿泊費無料  
(個室予定)

引率者同条件

\*1 天候や災害等(感染症対応含む)で、止むを得ず中止・延期・内容変更となる際のキャンセル料は自己負担をお願いいたします。

\*2 食事以外の菓子・飲料等の嗜好品については自己負担です。

- 自立後のアンケートで『自立後に困った事』の上位に毎回ランクインするのは『孤独』。今までの生活を離れ、新たな門出を迎えると、緊張したり、孤独を感じたり、後ろ向きな気分になってしまうことは少なくありません。そんな時にどうしたら平穏な心を保てるか、心のケアを学びましょう。
- 卒業後の進路について決まっている方も、そうでない方も、楽しめる内容です。大切な自分の将来について、一緒に考えましょう！

## プログラム予定

### 【1日目】

- 14:00 受付開始(昼食を済ませてお集まりください)
- 15:30 『自立に役立つセルフケア』
- 19:50 先輩との対話
- 20:00 1日目終了/解散(宿泊者は夕食/宿泊場所へ)

### 【2日目】

- 9:40 集合
- 10:00 『自分を大切にする生き方(前半)』
- 12:00 昼食
- 13:00 『自分を大切にする生き方(後半)』
- 16:00 終了

※諸事情により、急遽内容変更になる場合があります。何卒ご了承ください。

## ～ 参加者の声 ～

大人の方から自分の知らなかった情報をたくさん聞くことができました。グループでの話し合いで、自分の意見をしっかり聞いてくれたのが、とてもうれしかった。(高2)



自分の進路についての意識を深めることができました。参加者の人とたくさん話せた。自分の知識理解を深めることができました。(高2)

自分の中でいっばいたまっていた思いを、たくさん聞いてもらったから、すごくうれしかった。(中3)

時間をかけて、ゆっくり話を聞いていただきながら、自分達の気持ちをもとめていき、大勢の前で発表し、突発的な質問にもきちんと答えていた姿に感動しました。(施設長)



会場は代々木公園の近くで、都心ながら自然ある落ち着いた場所



広々とした会議室でグループに分かれて楽しくワークしながら知識を深めます



経験豊富で個性あふれる沢山のスタッフが皆さんと一緒に2日間過ごします

お申し込み方法は裏面をご確認ください

# ～お申込み前にご確認ください～



## 現地参加の注意事項

### ※ 持ち物

【プログラムに使用する物】 筆記用具・A4 サイズの書類が入る鞆

【宿泊時に必要な物】 歯ブラシ・洗面道具・寝巻等

(浴室にシャンプー/リンス/ボディソープ/バスタオル/フェイスタオル有。それ以外の物はご持参願います。)

※ 参加者と施設職員・里親(見学含む)の参加費用と宿泊費・食事代は無料です(1日目の昼食は含みません)。

※ 集合場所までの交通費は、往復の実費(往復上限2万円/1名)を負担します。往路分は一旦お支払いただき、プログラム当日に往復分精算します。原則現地にて現金払です。お振込み希望の場合は申込時ご相談ください。

※ 天候や災害・感染症等、止むを得ない事情で現地開催できなくなった場合は、すぐにご連絡いたします。その際は恐れ入りますが交通費に係るキャンセル料は自己負担をお願いします。

※ 菓子類・飲料等・文房具・生活用品等、嗜好品については自己負担をお願いします。

## 申込方法

【申込期限】 2025年1月25日(土) 【募集人数】 20名(引率者除く)

【会場】 渋谷区予定(宿泊場所は開催地近郊予定)。詳細は参加確定後にご連絡いたします。

### 【参加対象】

児童養護施設・自立援助ホーム(学生・就労問わず)・里親家庭等で生活する高校生及び職員・里親、社会的養護関連機関職員

※引率者なしの参加も可能です。

※高校生向けの内容です。中学生が参加希望の場合、その旨ご了承の上お申込みください。

※近隣在住の場合、宿泊せずに2日間通いで参加や、単日のみの参加も可能です。ご相談ください。

### 《申込 HP》



【申込方法】申込 HP に必要事項を入力して送信ください。

詳細をメールさせていただきます。

申込 HP <https://form.run/@WMP2502>

※ 送信後、1週間以上経過してもメール連絡が無い場合、法人メールへご連絡ください。

※ 4名以上申込の場合、団体申込フォームがございます。法人メールへご連絡ください。

※ 募集人数に達した場合、期限前でも受付締切させていただきます。ご了承ください。

お問合せ先: 一般社団法人わたしのみらい

【法人メール】 [watashinomirai@hotmail.com](mailto:watashinomirai@hotmail.com)

## 一般社団法人わたしのみらい 団体紹介

2019年1月7日法人設立。スタッフは児童養護施設元職員や社会的養護経験者、公認心理師・精神保健福祉士・社会福祉士・保育士・大学教授、一般企業の社員等が関わる。活動を通し、参加者同士が大人になること・働くことについて共に考え、個々の内なる力に気づき、想いを形にし、仲間との関係性の構築を経て、自立に必要なスキルの習得を目指す。

Message: 可能性をひろげ、なりたい自分になる

Mission: ひとりひとりの《自立》を共に考え、共に歩みます

【法人 HP】<https://watashinomirai.amebaownd.com>