

困難な状況を、しなやかに乗り切る。

# 『レジリエンス』 入門

蔦屋書店新潟万代店  
2階「シェアラウンジ」  
10月12日 10:00～11:30



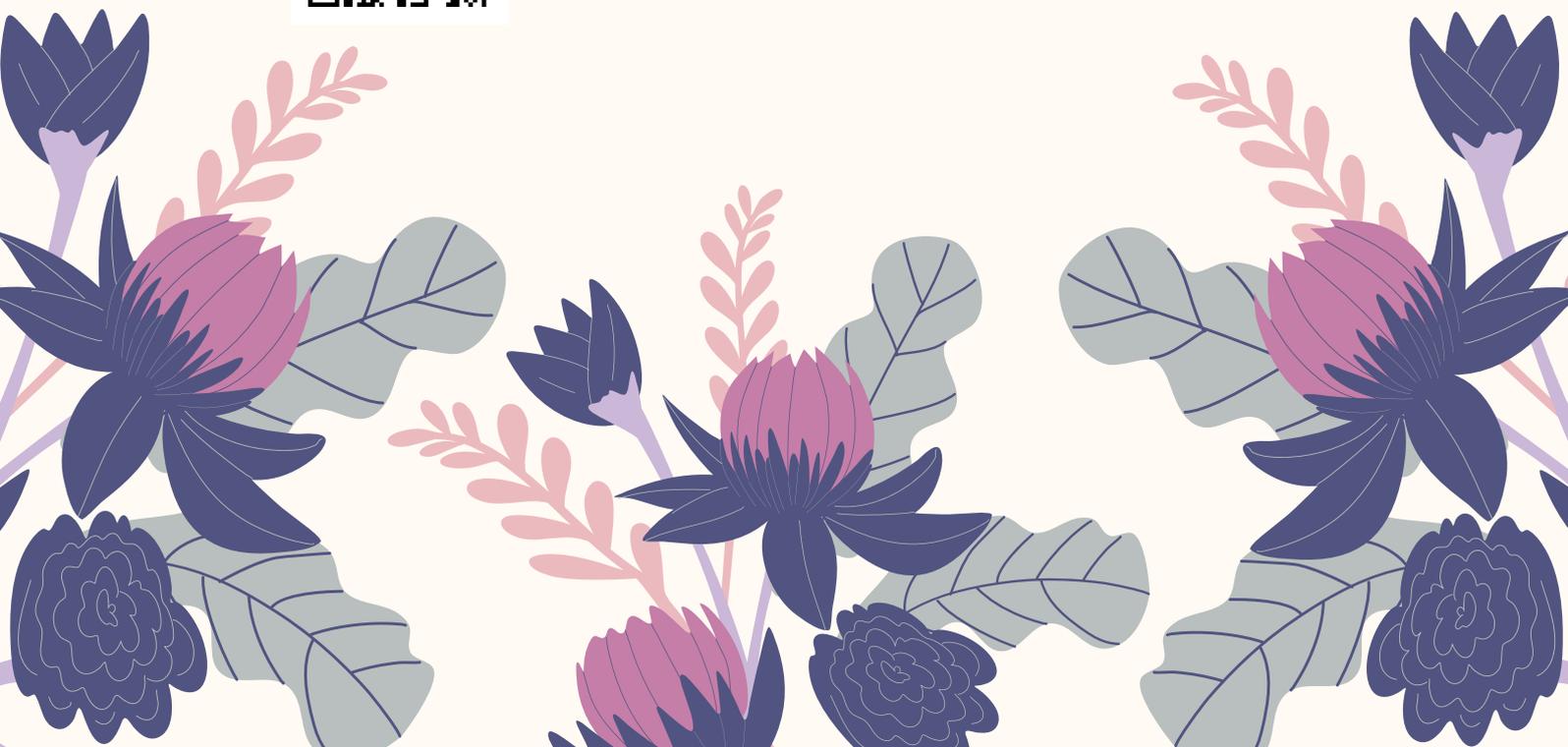
講師：坂井淳子  
(元養護教諭、公立高校教頭、  
スクールカウンセラー)

おひとり¥3,200 (税込)

ご予約は「英語紙しばい」Webサイト  
(<https://eigo-kamishibai.com>)  
またはQRコードから



主催：アトリエさかい  
(「英語紙しばい」制作上演グループ)



# レジリエンスとは？

困難な出来事をしなやかに乗り越える、心の力

今、あなたは、楽しく充実した生活を送っていますか？  
コロナ禍で逆境や困難が待ち受けている世の中。

このような困難な出来事は、避けていくのではなく、  
しなやかに乗り越えて行く力をつけていくことが必要です。

この心の力をレジリエンスといいます。

この講座では、心の筋肉を鍛えることや自分の強みを発見し、  
活かすことなどを体験してもらいます。

さあ、明日からの生活にレジリエンスで生き生きとした生活を送れる  
ようにしていきませんか？



講師

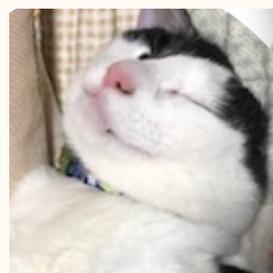
坂井 淳子（さかい じゅんこ）  
新潟市江南区横越在住  
元養護教諭、公立高校教頭  
スクールカウンセラー  
（新潟市内8ヶ校勤務）  
新潟大学非常勤講師  
養護教諭指導教員  
レジリエンストレーナー  
マインドフルスペシャリスト  
チャイルドカウンセラー  
心理カウンセラー

新潟市内、新潟県内で逆境や困難に負けない  
しなやかな心の育成活動を広がっていきたく  
思っています。

猫ちゃんが大好きで家で2匹飼っています。



ちょこまる



そらまる