



『人生が輝く“ほめ達！”の魔法』～心と体の健康～

年4回の連続講座で学びを深める「大人のまなびい教室」！
今年度のテーマは「心と体の健康」です。
第1回は「ほめ達」について学びました！



講師 渡邊祐貴子さん
(日本ほめる達人協会 認定講師)



「3S+1」や「すみませんの
ありがとうへの置き換え」な
ど、受講者の多くがほめ達の
魔法の言葉で笑顔に！



実体験や具体例を交えながら、
ほめることの大切さを教えて
いただきました。
身近な人やお互いをほめるグ
ループワークも！



受講者の声

最近ほめられることも、ほめるこ
ともなくなりました。大人でもほめら
れると嬉しいので、プラスの言葉を探
して使っていきたいです。

心が軽くなって、気分が明るくな
りました。