

苦しい時、「助けて」が言える心を。

折れない心を育てる いのちの授業

子どもも、大人も。“こころ”について
一緒に学ぶ時間。

参加費
無料



日時

2026年
8月8日(土)
9:00～12:00



会場

大村市中地区公民館
第2・3会議室
大村市古賀島町133番地31
(市立大村市民病院横)



対象者

小学5年生以上
保護者の方
教育や保育に携わっている方など
★ご家族で参加の場合には
小学5年生以下でも安心して
ご参加ください



定員

90名(先着順)

★お申込み後3日以内に受付確認の
ご連絡を差し上げます。
届かない場合は、何らかの理由で
申し込みが完了していないか、当
方からのメールが届かない状態
になっていると思われますので、
必ずご連絡をお願いいたします。

授業概要

「いのちは大事」頭ではわかっているのに

人はなぜ、頭では「よくない」とわかっているのに、大事な何かを傷つけてしまうのでしょうか？
苦しくて仕方がないとき、自分や他者を傷つけてしまうことがあります。
どうすれば、苦しくても、傷つけずにこれから生きて行くことができるのでしょうか？
そして、誰かが目の前で苦しんでいるとき、
あなたに何ができるのでしょうか。

ひとりじゃない



つらい気持ちを話せる
安心できる場を
つくります。

聴く力を育てる



相手の気持ちに寄り添い
受けとめることの
大切さを学びます。

支え合う社会へ



助け合い、支え合う
コミュニティづくりを
目指します。

自分を大切にする



自分を認め、大切にすることが
相手を大切にすることに
つながります。

申し込み
方法



PC入力フォーム
<https://ws.formzu.net/fgen/S903367420/>

スマートフォン入力
QRコード



主催: ELC(エンドオブライフケア協会)チーム長崎 お問い合わせ先 ELCチーム長崎 事務局 ☒ nagasaki@otona.uk

※この事業は大村市なんでんかんでんチャレンジ40の助成を受けています

折れない心を育てるいのちの授業 - OKプロジェクト - とは

「折れない(O)心(K)を育てるいのちの授業プロジェクト」は、自分を認め大切に思う気持ちを育むことで、相手をそのまま受けとめ大切にすることを育む-”I’m OK. You’re OK.” - 精神療法のひとつである、交流分析の考え方になぞらえています。

この授業は、ただ、いのちの大切さを頭で理解するためのものではありません。経験や年齢や立場が上の方が下の人へ一方的に「教える」ものでもありません。「苦しんでいる人」と「ケアする人」を二分するものでもありません。

あるときは苦しむ人に気づき行動する。あるときは誰かが自分を気にかけてくれる。決して平たんではない人生において、様々な場面で、半径5mの人とお互いケアし合えるコミュニティづくりを目指して、子どもも大人も共通言語とともに学んでいくプロジェクトです。



※この事業は大村市なんでんかんでんチャレンジ40の助成を受けています

こんな方におすすめ

- ✓ 子どもの心のケアに関心がある方
- ✓ 学校や家庭で悩みを感じている方
- ✓ 人との関わり方を学びたい方
- ✓ 「聴く力」を身につけたい方

これまでの実績



長崎県内での実績(2023年～)

長崎県内実績: 鎮西学院大学・向陽高等学校看護専攻科・愛宕中学校・諫早市立諫早小学校・壱岐市郷ノ浦中学校・松浦市志佐中学校・島原市医師会・諫早市立真城中学校・諫早市立明峰中学校・諫早市立喜々津中学校・九州文化学園・長崎大学医学部・花高小学校・波佐見町立南小学校(2023年～)

— 受講後の声 —

小学6年生



今まで僕は、他人に迷惑をかけないよう、苦しみは自分でつぶしたりしていました。でも今回の授業で「少し他人に頼ってもいいのかも」と思いました。

小学5年生

友達や親、先生に話をしても何も変わりませんでした。でもちょっとだけ、少し楽にしてくれるものがありました。推しや友達との楽しいおしゃべりでした。ほんのちいさな支えでも、とっても穏やかになりました。私もそんな存在になれたらいいなと思いました。



小学4年生

私は授業が終わった後、さっきのモヤモヤが心の中が晴れるような気持ちになりました。今、書いているところも心が晴れています。



中学生

悩んでいた時、自分しか経験していないから同情されると逆に腹が立ったことがあるし、「そんな人は知らん」と言われたらこれもすっきりしないので、やっぱり気持ちがわかったとしても、わからなかったとしても、話を聴いてくれることだけで大きな支えになるんだと改めて考えさせられました。

