

自己尊重感（自尊心）ってなあに？



- じぶんを、好き^すってこと。
- じぶんを、肯定^{こうてい}すること。
- じぶんを、大切^{たいせつ}にすること。
- じぶんを、愛^{あい}すること。
- じぶんを、認め^{みと}ること。
- じぶんを、受けい^うれること。
- じぶんを、許^{ゆる}すこと。
- じぶんを、いたわ^いること。
- じぶんを、信じ^{しん}ること。
- じぶんを、ほめ^ほめること。
- じぶんの、こころやからだの声をきいてあげること・かんじること。
- じぶんに、関心^{かんしん}（かんしん）をむけること。
- じぶんに、「ありがとう」、かんしゃすること。
- じぶんの権利^{けんり}を、知^しっていること。
- いま、そのまま、生きているだけで尊い、
ありのままの、じぶんの価値^{かち}を、わかっていること。

◎じぶんをたいせつにするおまじない（セルフ・アファirmーション）

（ ）のなかにじぶんのなまえや、たいせつなひとのなまえをいれてね。

誰^{だれ}がなんといおうと、わたし（ ）は、価値^{かち}ある存在^{そんざい}です。

誰^{だれ}がなんといおうと、わたし（ ）は、

この世^よにひとつのかけがえのない命^{いのち}、特別^{とくべつ}で、大切^{たいせつ}な、存在^{そんざい}です。

たいせつなわたし（ ）、

生まれ^うまれてきてくれて、ありがとう。

生きて^いてくれて、ありがとう。

いま、ここにいてくれて、ありがとう。

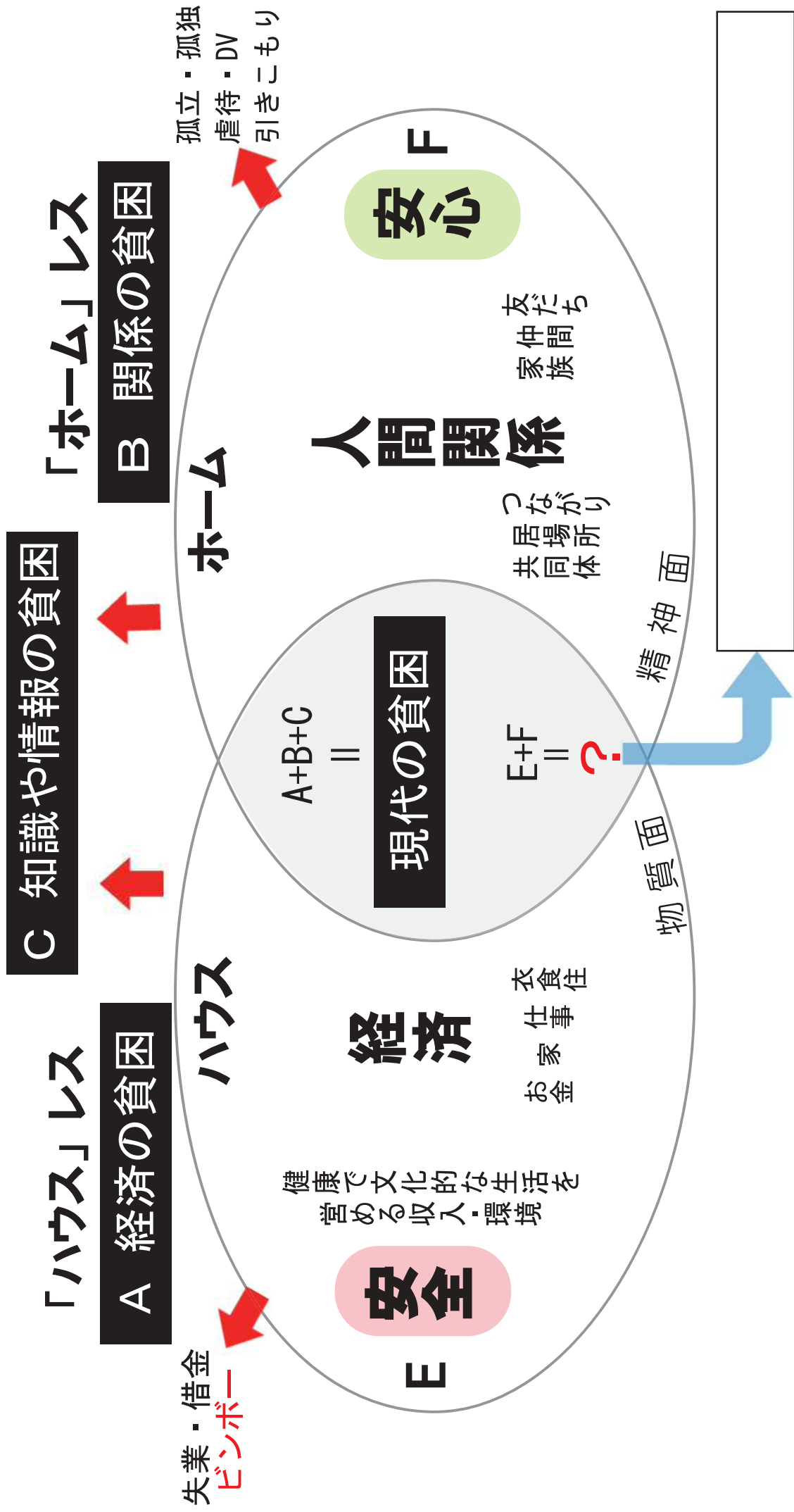
たとえ、どんなじょうたいでも、いまこの、あるがままのわたし（ ）を

わたしは、受けい^うれ、ふかく、愛^{あい}します。

わたしはわたしで、だいじょう。いま、この、じぶんで、だいじょうぶ。

生きてるだけで、ひゃくてんまんてん。生きてるだけで、ありがとう。

現代の貧困 = 経済 + 人間関係 + 情報の貧困



日本国憲法第 25 条 「すべて国民は、健康で文化的な最低限の生活営む権利を有する。国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。」 = **生存権の保障**

子育てがラクになる
自己尊重トレーニング

おかあさんが もっと自分を 好きになる本



新装版

北村年子 著 A5判・124頁 定価＝本体1400円＋税
ISBN4-313-66043-7

大好きな気持ちがいっぱいに!

～ママが幸せになると、子どもも幸せ～

子育てがもっとラクになる話、子どもと自分の自信を育てる方法、自分と子どもが
もっと好きになれるヒントを紹介する、読むだけで心がすーっとラクになれる本!

Part.1 ママだってほめられたい!

- Chapter1 自分にやさしくしてあげよう
- Chapter2 自分を許してあげよう
- Chapter3 こういふ自分でありたいな

Part.2 子どもといい関係をつくろう

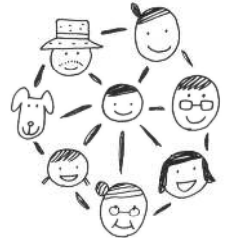
- Chapter4 子どものいいところ探し
- Chapter5 子どもが教えてくれること
- Chapter6 子どもの気持ちによりそう
- Chapter7 わたしの権利・子どもの権利

Part.3 家族や友だちといい関係をつくる

- Chapter8 自己尊重トレーニング
- Chapter9 助けあえる仲間をつくろう

Part.4 私が私であるために

- Chapter10 これからのライフプラン
- Chapter11 ありのままの自分を生きる



おかあさんたちの悩みに、
やさしく応えてくれる本。



著者紹介

北村年子…きたむら・としこ
1962年生まれ。ルポライター。自己尊重トレーニングトレーナー。女性・子ども・ジェンダーを主なテーマに、執筆活動やラジオ・テレビ番組、講演活動などに活躍中。親と子の自尊感情を育てるための自己尊重ワークショップをはじめ、子育て支援・子育て支援のためのセミナーや研修会を各地でおこなっている。

ま、いっかと力をぬいて

幸せなママになるレッスン

いいお母さんより、幸せなお母さんになろう

ママたちの悩みに、ときに涙し、ときに厳しく答えたQ&A。
輝くママになるためのレッスンページも満載です。

【子どものこと】 「赤ちゃんがかわいく思えません」
「子どもに手をあげてしまいます」



「産後太りでストレスがたまります」 【私のこと】
「自分に自信がもてません」

【夫・パートナーのこと】

「夫への愛情が出産と同時にゼロに」
「気のきかない夫にイライラします」

【親のこと】 「実の親との関係に悩んでいます」
「自分の母とそりが合いません」



著者：プロフィール

北村年子（きたむら・としこ）

ノンフィクション作家、自己尊重トレーニングトレーナー。

親支援・子育て支援のためのセミナーや講演、執筆活動などで活躍中。
第6回やよりジャーナリスト賞受賞。

一般社団法人ホームレス問題の授業づくり全国ネット代表理事。

■ 定価 / 1,200 円 + 税

■ 判型 / 四六判

■ 総頁 / 144P・並製・平綴じ

■ 著者 / 北村年子

* お問い合わせ *

 株式会社 **赤ちゃん和妈妈社**

書籍部まで TEL : 03-5367-6592

Fax: 03-5367-6599

~ウェブサイトからのお申し込みもできます~

赤ママ WEB www.akamama.co.jp

【FAX注文書】※送料無料

お名前

電話番号

()

ご住所

〒

注文冊数

冊

* お支払いは、こちらから送付する郵便局用払込取扱票でお願いいたします。(払込手数料はお客様のご負担となりますのでご了承ください。)

【ご注文にあたりましての個人情報の取り扱いにつきまして】

当社では、皆様から取得しました個人情報は、ご注文の商品をお届けする目的のみに利用いたします。ご注文にあつての当社への個人情報の提供は、注文商品をお届けする目的の性質上、必須とさせていただきます。万が一個人情報の一部をご提供いただけない場合には、ご注文の商品をお届けすることが出来ない場合がございます。当社では、皆様からお送りいただきました個人情報を第三者に提供することはありません。皆様には、ご注文にあたり当社にお送りいただきました個人情報に関して、開示、内容の訂正、追加または削除、利用の停止、消去を請求する権利がございます。これらの権利を行使したい場合、および個人情報に関するお問合せ等は、下記【個人情報保護お問合せ窓口】までご連絡ください。

個人情報保護お問い合わせ窓口 TEL 03-5367-6593 (個人情報保護管理者) e-mail: privacy@akamama.co.jp 株式会社赤ちゃん和妈妈社 個人情報保護管理者



10190274

「ホームレス」襲撃事件と子どもたち

いじめの連鎖を断つために

四六判並製・432p
 本体2200円＋税
 ISBN978-4-81118-0728-7

第I部 〈ゼロ〉——大阪「道頓堀川ホームレス殺人」事件 1995-1997

被災地・神戸の金髪少年／道頓堀の「橋の子」たち／「人間」の街・釜ヶ崎／路上に生きた命
 「いじめ連鎖」という地獄／奪われた自尊感情／拘置所から届いた手紙
 いじめめる側の真意／強者からの断罪／いのちへの謝罪

第II部 野宿者と子どもたち——川崎の取りくみ 1995-1997

路上から教室へ／大人たちの自問／子どもたちの本音／共生の場

第III部 いじめの連鎖を断つために——いま、なにができるか 1997-2009

2009年、冬／暴発する怒り／殺したものと殺されたもの／自尊感情の回復

エピローグ 大切なただ一人のきみへ

巻末資料 野宿者襲撃事件・略年表

推薦
 します

上野千鶴子さん——14年をかけたこのごとは、北村さんにとって、文字どおりの「ライフワーク」、いのちがけのごととなった。
社会学・東京大学大学院教授

湯浅 誠さん——襲撃する者とされる者、加害者と被害者の真の和解への軌跡。稀有なルポルタージュである。
反貧困ネットワーク事務局長・年越し派遣村村長

「道頓堀事件」から14年。子どもたちによる「ホームレス」襲撃はやまない。野宿者襲撃は、学校でのいじめの延長線上にある——。
 前著『「ホームレス」襲撃事件』を第I部に収録。
 全国初の教育現場での川崎の取りくみを第II部に、この10年の襲撃事件、そして新たな取りくみを第III部に。
 200ページ大増補による本テーマ完全保存版として刊行……！



北村年子 (またむら・としこ)

ルポライター、ノンフィクション作家。一九六二年、滋賀県生まれ。デビュー作『少女宣言』(長征社・一九八七)が大きな話題を呼ぶ。以後、女性・子ども・シニアをおもなテーマに取材・執筆活動をすすめる。近年は「いじめ」「ホームレス問題」についての講演や、子育て・子育て支援のセミナー、自己尊重ワークショップなども精力的におこなっている。二〇〇八年、「ホームレス問題の授業づくり全国ネット」を呼びかけ、共同代表となご立ち上げる。二〇一〇年、「やよりジャーナリスト賞(女性人権活動奨励賞)」を受賞。著書に『おかあさんがもと自分を好きになる本』(学陽書房)、共著に『貧困社会とポス・釜ヶ崎からの発信』(アトワーク)などがある。



子どもに「ホームレス」をどう伝えるか

いじめ・襲撃をなくすために

すぐに使える
発問集つき!

生田武志・北村年子=著 価格:1,200円+税

発行：一般社団法人ホームレス問題の授業づくり全国ネット 発売：太郎次郎社エディタス

「どうしてあんなところに人が寝ているの？」 子どもの疑問になんと答えますか？

大人から植え付けられた偏見によって起こる「ホームレス」襲撃。大人は「ホームレス」とどのように向きあい、子どもたちに伝えればいいのか。問題を丁寧に解きほぐし、捉えなおす実践の記録。中高生や教員向けに行われた講演3本を収録し、資料も充実。



生田武志 HCネット代表理事。野宿者ネットワーク代表『フリーターズフリー』編集発行人。釜ヶ崎の日雇い労働者・野宿者支援活動に従事。各地の小中・高校などで「野宿問題の授業」を実施中。

北村年子 HCネット代表理事。ノンフィクション作家。自己尊重トレーニングトレーナー。著書に『「ホームレス」襲撃事件と子どもたち』など。90年より釜ヶ崎「こどもの里」に出会い野宿者支援活動に関わり始める。



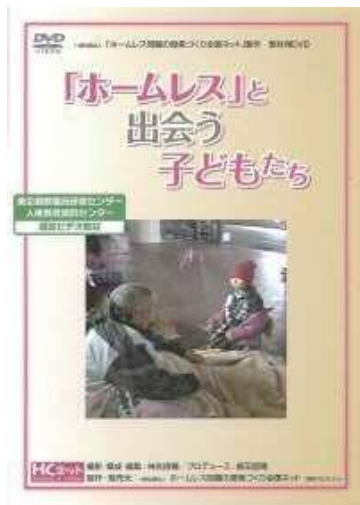
「ホームレス」と 出会う子どもたち

神吉良輔=撮影・編集 飯田基晴=プロデュース

一般価格:2,800円(税込)/ライブラリー価格:12,000円(税込)

東京都教職員研修センター / 人権教育資料センター選定ビデオ教材

製作スタッフ (50音順)：生田武志、北村年子、荘保共子、鈴木隆弘、清野賢司、安田和人
製作・販売元：一般社団法人ホームレス問題の授業づくり全国ネット



なぜ若者や子どもによる 「ホームレス」襲撃が起きるのでしょうか。

大阪・釜ヶ崎にあるこどもの里が行う「子ども夜まわり」の活動を軸に、参加する子どもたちの変化、ホームレス生活を送る男性の仕事や生活、その思いに迫る。さらに「ホームレス」襲撃問題をとおして、居場所（ホーム）なき子どもたちの弱いじめめの問題を問いなおす。

本編30分
応用編45分
ガイドブック付属
(解説/小中学・高校用モデル学習指導案/関連資料):52ページ

HCネット 一般社団法人ホームレス問題の授業づくり全国ネット (通称 HCネット)

〒530-0015

大阪府大阪市北区中崎西1-4-22 梅田東ビル207

Homedoor事務所内

TEL：06-6147-7018

E-Mail：net@class-homeless.sakura.ne.jp

HP：http://class-homeless.sakura.ne.jp/

ゆうちょ銀行振替口座

口座番号：00160-1-413454

口座名：ホームレス問題の授業づくり全国ネット

子どもや若者たちによる「ホームレス」襲撃を防ぐために、支援者・メディア関係者・教員などによって2008年11月に結成。「襲撃・いじめ」といった子どもたちとホームレスの人々の「最悪な出会い」を、希望ある「人と人としての出会い」へと転換していくために、襲撃問題を解決する取り組みや、「ホームレス問題」の授業・教育活動の実施、教材作成などに取り組んでいます。