

# 自分をもっと好きになる! 自己肯定感 ステップアップ登山!

## 開催概要

■開催日程/2022年7月23日(土) ※雨天延期

■開催時間/10:00開始(9:30受付)

■場所/高知市総合体育館2階プレイルーム

※駐車場の数に限りがありますので、乗り合わせ、公共交通機関での参加をお願いいたします。※会場地への直接のお問い合わせはお控えください。

## 募集要項

対象者/高知市内在住の20代~30代の方

募集人数/50名

参加費/無料

服装/運動しやすい服装

(虫さされなどの恐れがあるため長袖・長ズボン等の着用をお勧めします。)

持参物/飲料水・マスク・タオルをご持参ください。

※当イベントは終日ご参加が条件となります。

## スケジュール

9:30~	開場・受付開始
10:00~	開会挨拶
10:10~	内容説明 { ●趣旨説明 ●自己肯定感とは ●スモールステップ法とは ●スモールステップ法を用いた登山について
10:20~	目標設定
10:40~11:00	筆山登山口へ移動
10:50~11:10	登山口到着
10:50~11:10	登山開始 ●3班編成とし、各班10分時間をずらし行動
11:20~11:40	給水①(第2駐車場)
12:00~12:20	給水②(ライオン岩撮影時間込み)
12:30~12:50	登山・給水③(山頂で休憩・撮影など)
13:00~13:20	給水④(第2駐車場)
13:10~13:30	下山・会議室へ移動
13:40~	ふりかえり
13:50~	閉会式・謝辞
14:00~	解散

## 開催にあたって

近年、さまざまな場面で自己肯定感という言葉を目にする機会があるかと思えます。日本では諸外国に比べて「自己肯定感が低い」という調査結果が出ており、国も学習指導要領の改訂などで、自己肯定感を高め、自ら未来を切り拓く子どもを育む教育を目指しています。大人においても自己肯定感が低いと失敗を恐れ、挑戦を躊躇するようになってしまいます。本



事業を通じてみなさんの自己肯定感を高め、日常や仕事を前向きに過ごせるようになるキッカケとして、「自分をもっと好きになる!自己肯定感 ステップアップ登山!」には是非ご参加頂きたいと思えます。

公益社団法人 高知青年会議所  
第71代/理事長 黒瀬 裕之

## 開催場所



高知市 総合体育館2階プレイルーム  
高知市大原町158 高知市総合運動運動場内

アクセス:とさでん交通伊野線グランド通り徒歩7分

※会場内は禁煙です。(喫煙所は屋外にあります)

※駐車場はテニスコート下の駐車スペースをお使いください。

## 注意事項

雨天により、イベントの実施が危険と判断した場合、当日の朝7時までにお申込み時にご記入いただいた連絡先に、担当者より電話にてお知らせいたします。

●当日の取材について

参加者である皆様の模様を撮影し、今後当会議所が行う事業や広報活動に使用・公開しますことをご了承ください。

## 申込方法

申込メット日/7月10日(日)

参加ご希望の方は、受付フォーム  
(<https://www.kochi-jc.or.jp/2022zenki/>) (右記QRコード) から  
お申し込みいただくか、下記申込書にご記入の上、FAXをお願いいたします。



### 【申込注意事項】

※お申込み多数の場合は抽選とさせていただきます、当選者には7月15日頃当選通知を発送いたします。当選通知をご確認の上ご参加ください。

※お申込みいただいた個人情報厳重に管理し、本イベントに関する連絡以外には使用いたしません。

※当日は会場内の模様を撮影し、今後(公社)高知青年会議所が行う行事や広報活動に使用し公開する場合がありますことをご了承ください。

### 【参加のキャンセル】

ご都合により参加キャンセルされる場合は、7月13日(水)までに、下記担当者まで必ずご連絡をお願いいたします。

公益社団法人 高知青年会議所

〒780-0870 高知市本町2-1-15 安藤ビル3F  
ニュータイプ育成委員会 矢野 祥吾 携帯電話080-6395-3494



# 高知JC 新入会員募集中

公益社団法人 高知青年会議所

〒780-0870 高知市本町2-1-15 安藤ビル3F Tel.088-875-7109 Fax.088-824-0648

高知JC 検索