



かながわ障がいケアマネジメント  
従事者ネットワーク  
心の健康★スペシャル講演会

支える側の私たちが  
元気でいよう♪

# 生きるって、なに？

～自分らしく生きて、自分を好きになろう♪



## 3月8日(土)

講師

地球の広報・旅人・エッセイスト

### たかのてるこさん

「世界中の人と仲良くなれる!」と信じ、7大陸・74カ国を  
駆ける。ベストセラー『ガンジス河でバタフライ』は、主演・  
長澤まさみ×脚本・宮藤官九郎でドラマ化もされ、話題に。  
旅の経験をもとに「生きてるだけで、毎日めっちゃめっちゃ  
頑張っている自分をほめちぎって、愛いっぱい生きよう!」  
と呼びかける講演は、全国の自治体・学校で大人気♪0

13:00~15:00 (12:40 開場)

神奈川県 労働文化センター 7Fホール

横浜市磯子区中原1-1-17 新杉田駅 徒歩6分

\*会場は駐車不可。近くに有料駐車場あり

会員:無料  
一般:1000円  
要予約

★HP [www.takanoteruko.com](http://www.takanoteruko.com)

★X(Twitter) @takanoteruko



生きるって、なに? たかのてるこ  
文と写真



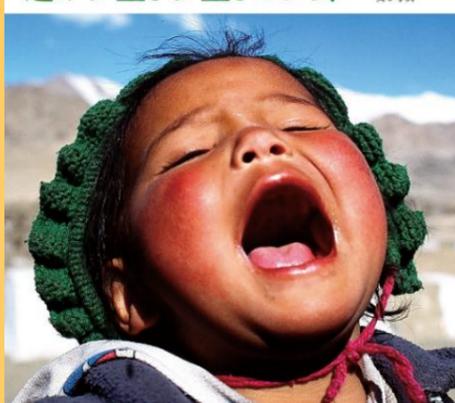
世界は、愛でできている たかのてるこ  
文と写真



笑って、バイバイ! たかのてるこ  
文と写真



逃げろ 生きろ 生きのびろ! たかのてるこ  
文と写真



大学の教え子の悩みから生まれた、世代を超えて  
大反響の本『生きるって、なに?』上映や  
世界のゆかいな旅映像を交えての講演は  
爆笑ライブのように笑いが絶えず和気あいあい♪

世界中での抱腹絶倒の旅エピソードをはじめ  
「ポジティブに 明るく生きる秘訣」  
「短所を長所に変えるコツ」をお聞きします♪

大事なのは 人にどう思われるかよりも  
自分が自分を好きでいること♪

★お申込みはこちら

締切: 2月28日

定員: 70名 (先着順)



★てるこさんの著書

- 『生きるって、なに?』
- 『逃げろ 生きろ 生きのびろ!』
- 『笑って、バイバイ!』
- 『世界は、愛でできている』

特定非営利活動法人 かながわ障がいケアマネジメント従事者ネットワーク  
〒243-0018 厚木市中町 4-9-17 原田センタービル6階 電話 046-206-7265 メール support@kcn.or.jp

「世界の見方が変わり、自分に優しくなれる!」と大評判の講演です♪  
楽しい時間をぜひ♪