



© hippit

あがり症 のあなたへ

～今より3倍自分が好きになる～

極度のあがり症の過去を持つアナウンサー池上美弥子さんが、
自分らしく話す方法を一緒に考えます!!

※こんな方へ※

声が小さい。おしゃべりが好き。

人前で話すと頭が真っ白になる。

眠くなる講座はキライ (みんなそうですね)

肩の力を抜いてと言われるができない。

2,020年度スタートの入試について知りたい。

自分をもっと好きになりたい。



日時：11月29日(木) 14:00～16:00 (受付 13:30)

場所：かごしま若者サポートセンター TEL：099-297-6431

Fax：099-297-6432

対象者：15歳～39歳くらいまでの若者

講師紹介 池上美弥子 (いけがみ・みやこ)

元NHK, KKBアナウンサー。親子代々、筋金入りのあがり症で、
人前で話すのが大の苦手。20年以上かけて、解消する方法を見つけ、
話し方レッスンの講師の道へ。これが天職だった!

学校、企業、福祉施設、市民講座などで「伝え方」をテーマにした講話が好評。

南日本新聞で毎週金曜日「発表名人になろう」～みやこ先生の音読教室～を連載中。

やんちゃで虫が好きな子どもの母。虫ギライはまだ克服できていない(汗)



新聞社のYouTubeでも発信中。

南日本新聞 池上美弥子 で検索!



かごしま若者サポートステーション

〒890-0056

鹿児島県鹿児島市下荒田3丁目10-16

フレジデントみずほ1階

Kagoshima-saposute@roukyou.gr.jp

