

# 子育てママ向け コーチング講座

## 乳幼児～幼稚園ママ

毎日何だかイライラ＆モヤモヤ  
自分の時間を持てたらいいな！  
ママ友や義理の両親と  
上手におつきあいしたい！  
家族がもっと家事や子育てに  
協力してくれたらいいな！

## 発達が気になる子どものママ

周りの子と比べて、うちの子ちょっと出来ないことが多いかも。  
でも、どうしていいかわからない。  
どうしたら、子育てが楽しくなる？

## 小学生～中学生ママ

口が達者になって  
親子ケンカが増えてきた。  
やがてくる反抗期は  
どう対応したらいいの？

## ワーキングマザー

家事に育児に仕事、毎日が  
フル稼働で自分の時間が持  
てずイライラ。そんな毎日  
を楽しく乗りたい！



## ママの笑顔で円満家族



## ママのイキイキ応援プログラム(全5回+交流会)

子育てママ向けのコミュニケーション講座。母親でも妻でもない『私』を大切にすることで、子どもを怒る回数が減る、夫や姑にイライラすることが減る、人付き合いがとても楽になります。周りに振り回されない自分軸を持つこともできます。笑いあり涙ありの講座です。

## 受講者の声

- ★ただ聴くだけの講座ではなくグループワークでたくさん話ができて自分の気持ちがスッキリした
- ★毎日頑張っている自分にマルをあげられるようになった！
- ★苦手な人との付き合いがラクに！
- ★コーチのトークが面白い！泣ける！日々の生活にすぐ役立つのが嬉しい

日時：平成 25 年 11/10 (日) 11/30 (土) 12/14 (土)  
10:30～15:30

場所：袋井市総合センター4階大会議室

講師：Happy Mammy プロデューサー  
山崎洋実(ひろっしゅコーチ)

静岡県生まれ 小学生男児の母親 ママたちの元気と輝きを引き出す  
コーチングの第一人者 企業研修、自治体主催講演の実績あり  
日経新聞、朝日新聞、AERA with Kids など取材多数



主催：もりうさまちづくりカフェ

共催：特定非営利法人 静岡県男女共同参画センター交流会議

後援：袋井市教育委員会

●ママのイキイキ応援プログラム袋井200期 講座日程

11/10(日)	10:30~12:30	第一部『聴く』	見つめてみよう、自分の気持ち。聴いてみよう、子どもの心
	13:30~15:30	第二部『承認①』	自分をもっと好きになろう。自分の持つ基準に気づいていますか？
11/30(土)	10:30~12:30	第三部『承認②』	伝えてみよう、自分の気持ち
	13:30~15:30	第四部『区別』	悩んでいること、それは本当に「あなた」の問題ですか？
12/14(土)	10:30~12:30	第五部『価値』	自分の価値を掘り起こそう。そこから未来の私が見えてくる！
	13:30~15:30	受講者交流会	これからの私について話そう。仲間を作って何かを始めてみよう。

●会場 袋井市総合センター 4階大会議室  
(袋井市新屋一丁目2番地の1)

ハッピーママになる！

●参加費 15,000円 (3,000円×5回)  
お支払いは銀行振込です。詳細は、お申し込み後  
1週間以内にメールにてご連絡させていただきます。  
ベネフィットワン福利厚生対象講座10%割引。  
ご夫婦で受講される場合は、おひとり様分のみ15%割引。  
単発受講可。ただし、初めての方は『価値』のみ受講は不可。

●定員 先着40名

●託児 先着10名程度 1講座300円  
原則6ヶ月～未就学児対象。  
6ヶ月未満のお子さまについてはご相談ください。

●お申し込み方法

mamaiki200@gmail.com 宛に 件名「ママイキ袋井申し込み」と書いてお申し込みください。

迷惑メール設定をされている方は、お手数ですが受信設定をお願いいたします。

- ①お名前とふりがな(ご夫婦の場合は連名で) ②郵便番号とご住所 ③電話番号 ④メールアドレス(PCと携帯両方)  
⑤全日程受講できない方は受講希望日 ⑥託児の有無(ご希望の方はお子さまのお名前、ふりがな、生年月日)  
⑦講座を知ったきっかけ(チラシ、ブログ、友人など) ⑧ママ受講歴(いつ・どこで・0期) ⑨ベネフィットワン会員の方は会員番号とお名前

## ひろっしゅ語録

**子育ての  
ゴールは？**



**感情の成仏**

感情に気づく&認めるって  
すごく大切なんだよね

**気にしているのは自分！**

相手がどう思うかは相手が決める

**「共感点」が同じ人とつながる**

子どもが同じ年齢とかではなく  
大切にしたいものが同じ仲間を増やそう

**やらないことを決める**

あれもこれも頑張らなくていいんだよね

★お問合せ先

もりうさ まちづくりカフェ内

ママイキ袋井実行委員会

mamaiki200@gmail.com

★ママイキ袋井ブログ

<http://ameblo.jp/mamaikifukuroi/>

静岡県助成事業

平成25年度 あざれあ地域協働事業

『ママの笑顔で家族円満プロジェクト』

●注意事項

- ・入金確認をもって正式なお申し込みとします。詳細ご連絡後、2週間以内にお振込みがない場合はキャンセル扱いにいたします。
- ・お申し込み後、1週間たってもこちらからの返信がない場合、エラーメールの可能性がります。お手数ですが、再度ご連絡ください。
- ・キャンセルにつきましては、講座初日3週間前(10/20)までにご連絡いただいた場合は振込手数料を差し引いてご返金が可能ですが、それ以降のキャンセルや欠席による返金いたしかねます。ご了承ください。
- ・講座初日3週間前(10/20)に25名に満たない場合、開催中止の場合があります。
- ・ご連絡いただいた個人情報は、講座開催に関わるお知らせ以外には利用いたしません。
- ・ネットワークビジネス、宗教等の勧誘目的での参加は、固くお断りいたします。