



NPO法人 育自の魔法
平成27年度 内閣府男女共同参画局 女性のチャレンジ賞特別部門賞 受賞

育自のための小さな魔法 Part 1

「自分の人生を語る」

自分を見つめ、お互い聴き合い、ココロが元気になるワークショップ

人は「話すこと」と「聴くこと」で、その人になってゆく

2016年 10月23日(日)

時間 : 13時30分~15時30分
会場 : ケアファクトリーリズム八乙女
(仙台市泉区八乙女中央1丁目)1-10)
参加費 : 2000円(当日お支払ください)
託児 : なし

お申し込み方法: 「こくちーず」からお申込みください。
<http://kokucheese.com/event/index/423791/>

※次回は、12/11(日) part2 「自分の好きなことを語る」



©すずきつとこ

QRコードを読み取ってください。



携帯・スマートフォンから
も申し込みができます。

ワークショップ 『育自のための小さな魔法』

いつからか、夫、妻、父、母、上司、部下などの立場、役割、肩書で生きること慣れてしています。それぞれの役割も大切だけど、その前に私は名前のある一人の人間。自分という土台にしっかり足が着いている安定感と心地よさを感じたら、きっと、もっともっと自分のことが好きになって、楽しくてしょうがない時間を過ごせるでしょう。ココロの扉を開き、一緒に味わい、拠りどころになるようなひとときを、毎日毎日、がんばっているあなたに贈ります。

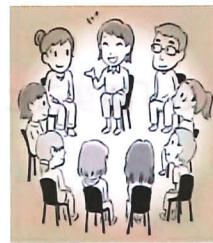
『育自のための小さな魔法』コンテンツ

たった2時間、それぞれ3つのプログラム。ところが...このプログラムの中に小さな魔法の仕掛けがたっぷり。さあ、あなたの中の宝物を見つけにいきませんか。懐かしく、ほっこりする体験をしてみませんか。

Part1 自分の人生を語る 一過去の自分とつながる—
自分の人生をふりかえり、お互いの人生を聴き合い、踏ん張って生きてきた自分と目の前の人にエールを送る、そんな時間です。

Part2 自分の好きなことを語る 一今の自分とつながる—
ココロの声を耳を傾けた時、聴こえてくる自分にとって大好きなモノやこと...それについて大いに語る時間です

Part3 自分の未来を語る 一未来の自分を創造する—
Part2で語った大好きなことを継続してやり続けたら、どんな未来が見えますか？ そこにスポットライトをあてて、5年後のビジョンを描きます。



©すずきりつこ

NPO法人
育自の魔法のねがい

あなたは今、どのくらい自分らしく生きていますか。あなたが「幸せ」と感じると、その「幸せ」の芽はあなたの周りにしっかり育っていきます。あなたを育むことができるのは、あなた自身です。自分を心から「幸せ」と感じると、あなたに包まれる家庭や社会は豊かになります。そうした世界が広がることを私たちは願っています。

みなさんと共に体験の旅をサポートするファシリテーターをご紹介します。

●田洪 あづさ

約15年間、専門学校・短大・大学で、看護教育に携わる。現在はプロフェッショナル・コーチング・ファシリテーターとして、コーチングやコミュニケーションに関連した活動を展開中。自分を知り慈しむ機会が、明日からの元気や周りの方への愛につながりますようにと、この『小さな魔法』をお届けしています。

●小河原 薫

生活の中で「仕事」「主婦」「母」などの立場を当たり前のように使い分けていた日々、ふと「自分」を見失っていることに気づきました。立場を最優先して自分がどうしたいのかわからなくなったのです。悩み迷うなか、このワークショップに出会い「自分」を見つけることができました。同じように答えを探している方を全力で応援したいと思っています。

●佐々木 真由美

介護福祉士として7年勤務後、短大に進学し看護師を取得。子育てをしながら看護師として働く中で、2014年に「育自のための小さな魔法」に出会う。自らを育む「育自」を始めると心が元気になり、毎日が楽しく変化していることに気づく。そんな育自の魔法の魅力に惹かれファシリテーター資格を取得。今を生きる私たちに、輝く未来を生きる子どもたちに「育自のための小さな魔法」を届け繋げていきたいという夢を持ち活動している。

●深田 文史

システム機器販売会社に勤務する。12年間の営業職、マネージャー職を経験後、8年間の総務・人事を経験。社員とその家族が誇れる会社を目指す中で、人材育成に大きな関心を持ち、2011年6月よりコーチングの勉強を始める。2013年育自の魔法ファシリテーター資格を取得。肩書きや老若男女の垣根なく、暖かい関係が広がっていく東北を夢見て「育自の魔法」を広める活動をしている。

会場 ケアファクトリーリズム八乙女
(仙台市泉区八乙女中央1丁目1-10)

お問合せ先

Name : 田洪あづさ
E-mail : ikuji.sendai@gmail.com
Phone : 080-6036-7774
website : www.ikujinomahou.jp

【アクセス】

・地下鉄南北線 八乙女駅 から 徒歩約10分。
・会場専用の駐車場は利用できません。
公共交通機関をご利用いただくか、スズキ・オート・カー・八乙女店
カンパニー 周辺の駐車場をご利用ください。



NPO法人 育自の魔法
www.ikujinomahou.jp

