



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 in 荒浜

自分を見つめ、お互いを聴き合い、ココロが元気になるワークショップ

人と人がつながる場所 ～ 荒浜 ～

開催日

11月19日（日） Part2 ～自分の好きを語る～

時 間 : 13時00分～15時00分

会 場 : 里海荒浜ロッジ
(仙台市若林区荒浜字中丁27)

参加費 : 無料 (寄付金お気持ちをお願いします)

申込み : 「こくちーず」からお申込みください。

<http://kokucheese.com/event/index/489002/>

問合せ : 深田 丈史 (たけび)
ikuji.sendai@gmail.com
090-5832-6861

主催 育自の魔法 仙台チーム
海辺の図書館

協力 荒浜再生を願う会

NPO法人 育自の魔法
www.ikujinomahou.jp



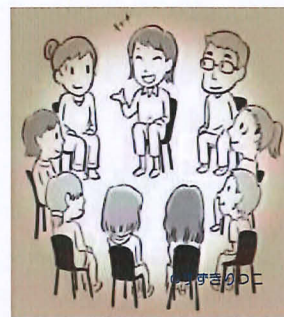
ワークショップ 『育自のための小さな魔法』

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いて、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。

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。

『育自のための小さな魔法』コンテンツ

- Part1 自分の人生を語る** ー過去の自分とつながるー
自分の人生をふりかえり、お互いの人生を聞き合い、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** ー今の自分とつながるー
ココロの声に耳を傾けた時、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** ー未来の自分を創造するー
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。



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て感じていますか。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。

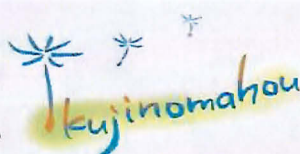
- **田渋 あづさ**
約15年間、専門学校・短大・大学で、看護教育に携わる。現在はプロフェッショナル・コアアクティブ・コーチとして、コーチングやコミュニケーションに関連した活動を展開中。自分を知り慈しむ機会が、明日からの元気や周りの方への愛につながりますようにと、この『小さな魔法』をお届けしています。
- **小河原 薫**
生活の中で「仕事」「主婦」「母」などの立場を当たり前のように使い分けていた日々、ふと「自分」を見失っていることに気づきました。立場を最優先して自分がどうしたいのかわからなくなったのです。悩み迷うなか、このワークショップに出会い「自分」を見つけることができました。同じよ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**
子育てをしながら忙しく働く中で、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」を意識して暮らすと心が元気になる毎日が楽しく、そして自分自身も周りも少しずつ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となる。今を生きる私たちに、そして未来へと繋がるようにと願い「育自のための小さな魔法」を届ける活動をしている。
- **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、9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 里海荒浜ロッジ
(仙台市若林区荒浜字中丁27)
元 深沼海水浴場のすぐ手前です。

交通アクセス (公共交通機関)
地下鉄東西線荒井駅から仙台市営バス
旧荒浜小学校行き終点下車 (約15分)

お問合せ先

Name : 深田 文史 (たけび)
E-mail : ikuji.sendai@gmail.com
Phone : 090-5832-6861
website : www.ikujinomahou.jp



NPO法人 育自の魔法
www.ikujinomahou.jp