

ハートフルセッション

# これってうちだけ？ こんな時どうする？

子育てをとおして自分を見つめる時間です。



「どうしてこの子は～！」「何回いったら～！！」なんてことはありませんか？

…私もそんな親の一人でした。

このセッションでは、参加者どうし皆で膝をつきあわせ、日常の思いや体験を話し、互いに聞くことで、よりラクに、より楽しい子育ての知恵を得る場にしたいと考えています。

## 【開講・会場】

- ・大宮区 4/13(月)スタート 桜木公民館(シーノ大宮5階講座室1)
- ・見沼区 5/1(金)スタート 大砂土東公民館 10:00～12:00

## 【プログラム】

第1回	自己紹介 親の役割	第5回	子供を幸せにするしつけ
第2回	子供に教えたい3つの力 1. 愛すること	第6回	心を結ぶ聴き方・伝え方
第3回	子供に教えたい3つの力 2. 責任	第7回	親の幸せは自分でつくる
第4回	子供に教えたい3つの力 3. 人の役に立つ喜び	第8回	まとめと振り返り

※月1回開講 参加費1,000円/回となります。 託児はありません。

・課題図書:リヨン社/PHP文庫「子どもの心のコーチング」 菅原裕子著

※この活動は、2008年東京都新宿区立の全小学校29校で4月から新1年生になる保護者向けにも取り入れられたプログラムです。

全国のPTAにひっぱりだこの

## 【お問い合わせ・お申し込み】

サークル及び各団体で開催希望の場合、出張でセッションを行うことも可能です。  
…ぜひご相談ください。

ハートフルコーチ: 庄司 順子

電話:090-1035-9397

メールアドレス:jun-s0775@ezweb.ne.jp

NPO法人HP:<http://www.ys-comm.co.jp>

HPをぜひ  
ご覧ください!

### 《セッション参加者の声》

- ・自分の素をさらけだせる場所
- ・心がリセットされる場所
- ・子どもから怒らなくなったと言われた
- ・子どもが自分自身でやろうという姿勢が見れた
- ・今の自分を認められる機会になった
- ・今まで自分のことを好きになれなかったが、ここで自分を受け入れられ、成長できたと感じた
- ・最初は8回って長いと思ったけど、毎回楽しみになって、自分を見つめ直す貴重な時間だった