

あなたはいま、どれくらい自分らしく生きていますか？

内閣府男女共同参画局

平成27年度 女性のチャレンジ賞特別部門賞受賞

育自ための小さな魔法 Part 2

頑張っているあなたへ

～好きを語り合い、心の充電をしよう～



あなたの好きなことはなんですか？好きなことを話したり、実践したりしていますか？日々の仕事、育児や家事に精一杯で「わたし」の気持ちが置いてきぼりになっていることさえ気づいていないかも。

好きなことは生きる支えとなり、活力となります。参加者同士で好きなことを語り、聴き、認め合うと身体中にエネルギーが溢れてきます。

大いに好きを語って自分を育みましょう（育自しましょう！）

日 時：2019年10月27日（日） 10:00～12:00

会 場：東京ウイメンズプラザ2階 第2会議室A

募集人数：20名（こども同伴不可）

参加費：2,000円 このQRコードから申込み可⇒

申込先：<http://ikujinomahou.jp/workshop/1142/>
sonoko.katoh@gmail.com（いずれからでも可）

進 行：山口 ひとみ（NPO法人育自の魔法 代表理事）
加藤 園子（NPO法人育自の魔法 認定ファシリテーター）



ココロが元気になるワークショップです。是非体験してみてください。

託児：要予約・先着順・無料

【対象：幼児（生後6ヵ月～就学前）】

*ご希望の方は参加申し込み時にご連絡ください。

先着順で受付けます。（ただし団体枠あり）

主催：NPO法人育自の魔法

魔法がいっぱいつまった 2時間のシンプルなワークショップ

パート 1

自分の人生を語る

～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、がんばって生きてきた自分と目の前の人にエールを贈る、そんな時間です。

<参加者の声>

自分を責めすぎていたことに気がつきました。

人と人生って、いろいろなんですね。自分の人生が好きになりました。

忘れていた自分を思い出せました。



パート 3

自分の未来を語る

～自分の未来を創造する～

パート2で語った大好きなことを継続してやり続けたら、どんな世界が見えますか？そこにスポットライトをあてて5年後の未来を描きます。

<参加者の声>

自分の大切にしているものが再認識できました。

私は存在していていい！人生の目標を見つけちゃいました。

素直になることに対する怖さがなくなりました。

パート 2

自分の好きを語る

～今の自分とつながる～

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。好きについて大いに語る時間です。

今回はこちらを実施

交通のご案内

- JR・東急東横線・京王井の頭線・東京メトロ副都心線
渋谷駅 宮益坂口から徒歩12分
- 東京メトロ銀座線・半蔵門線・千代田線
表参道駅 B2出口から徒歩7分
- 都バス（渋谷88系統）
渋谷駅から2つ目（4分）青山学院前バス停から徒歩2分



青山通り（国道246号線）オーパールの前にあるこの看板が目印です。
〒150-0001 東京都渋谷区神宮前 5-53-67

NPO 法人育自の魔法
<https://www.ikujinomahou.jp>

（育自の魔法のミッション）

自らを育み、自分が自分であることを慈しみ、すべての生きとし生けるものが、互いに関わり合い、支え合い、つながり合う世界を拓けていきます。