

☆「育児」ではありません。「育自」です☆

子どもはかわいいし、毎日の生活は充実している。でも…。日々の生活に精一杯で、時々「わたし」がおいてけぼりになってしまうこと、ありませんか？

「育自の魔法」ワークショップは、自分自身を見つめ、知って、お互い聞き合うことで心が元気になる体験型講座です。

お母さんがHAPPYなら、みんなHAPPY!!

子育て中の方でも、子育てが一段落した方でも、お気軽にどうぞ♪男性の方も参加できます!

～ 育自のための小さな魔法 ～

- Part1 自分の人生を語る
- Part2 自分の好きなことを語る
- Part3 自分のビジョンを語る

★ホームページ

<http://www.ikujinomahou.jp/>



お問い合わせ・お申し込み

NPO 法人育自の魔法 九州チーム

MAIL : chikara@34w.jp

TEL : 090-4529-4519 (井上)

育

自

魔法の  
小さな  
あなた

Part1

in パレアまつり 2020

参加費 : 500 円 (特別価格) ※要予約

日にち : 2020 年 2 月 9 日 (日)

時間 : 9 : 30 ~ 11 : 30 (受付 9 : 15 ~)

場所 : くまもと県民交流館パレア 会議室 2

★他の参加者の声★ 母親が元気で笑っているのが何をいあげるとも家族にとって良い事だと気付きました。

**実録**  
**育自のための小さな魔法**  
 行ってみませ (in せまほし)  
 スズキ リツコ



平成23年6月14日、  
 都留市男女共同参画推進センター  
 「ぶやあ富士」にて、  
**「育自のための小さな魔法」**  
 というワークショップに参加しました  
 (全3回シリーズ)

じゃあ  
 立って  
 二人組になら  
 自己紹介しましょ

人に誘われて行ったので、それほど  
 やる気もなく、  
 託見した娘さんも気になら  
 おしり超ムズムズ



★自分を取り返り、人生を聞いてもらい、こぼれまわって、自分が開放された気分。夫娘の事も、と考えられる様になりそうです。

ここをわけで  
 すっごい眉ツバな  
 スタートだったん  
 だけとナー

←ママ友と  
 スカイフデベリ中

良かった  
 行ったねー  
 で、結果は??

すっごくすっごく



人見知り緊張感で  
 汗びっしょり  
 暑かったし

なんこの人  
 こんなにキラキラ  
 笑いニミ

スズキ

どうも  
 ありがとう  
 でした



★自分自身を見つめる。楽しい気持ちを持つたことがなかった。今と違います。キラキラしています。参加する前の不安な気持ちからそのように参加したまひび一杯です。

内容は参加しこのお楽しみ  
 だから詳しく言えないけど

ひとり暮らしの毎日

独身の日は想像すらしなかった

いやしの  
 フロモ  
 半分はセミタク

お料理  
 料理  
 料理

とおりやめ

あーあ  
 かわい  
 かわい  
 かわい

そしてイライラが  
 つのわば

どーも!!  
 こいっも!!



★人の人生を聞くって楽しいですね。またやりたいです。話すのも楽しいです。も、自分を知らなかったです! パワーアップ。これでいいのだ! 短い時間でしたが、初対面の他の参加者とさくばらんにお話ができて、面白かった。友人にも参加を勧めたい。

もひとつの収穫が  
 いっしょに参加した仲間が  
 回を重ねるごとに  
 個性がどんどん光って  
 オモシロイのなんのって

ねこになりきって  
 暮らして  
 みたよ

キモチよかった  
 あちこちスリスリして

んてアンタは  
 何やったの??

食糧ヤガシ

宿題の  
 母子きまごも、と、  
 追求しよう! の発表で



自分に  
 かけた  
 かけた

子どもはかわいけれど  
 家事や育児においまくられて  
 あまりに後回しにしたりや、こも  
 「自分」と「自分のすきなこと」も  
 も、と大事にしたいと思っ、たよ

