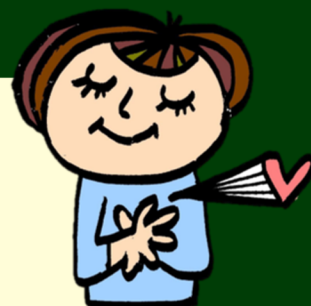


子育てで大事なものは  
”自分”を育てること！



子育て世代のための

自分育て

ワークショップ

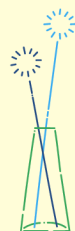
2025年2月1日(土)

13:30-15:30

ウェスタ川越 活動室3

参加費無料

子どもと  
参加OK



## プログラム

- ・対談 自分を大事にして生きるとは…
- ・体験 「育自のための小さな魔法」ワークショップ

ファシリテーター二人による楽しい対談&体験学習。自分の好きを大事にしている二人が辿ってきた軌跡を一緒に味わおう。そして、参加者同士で自分の好きを話し合い、自分育てを体験しよう！



<https://forms.gle/sEiThUjwIYedAn286>

申込フォーム

## ファシリテーター紹介

山口ひとみ (やまぐち ひとみ)

NPO法人育自の魔法代表理事／オフィスヤマグチ代表／  
プロ・コーチ (人生を応援する聴く仕事) & プロファシリテーター

北海道や東京、富山などで育つ。経営コンサルティング会社に勤務。出産を機に退社。2005年オフィスヤマグチを設立し、独立。2007年より2012年までCTIジャパン (コーチ養成機関) にてトレーナーを務める。2013年にNPO法人育自の魔法を設立。山が大好き。地図好き、旅が好き、人と話すのが好き。最近は自身の住まいで「団地カフェ」を絶賛推進中。肯定的なコミュニケーションを通じて、ご近所の輪を広げる活動を始めている。

山田 博 (やまだ ひろし)

株式会社森へ創業者／プロ・コーチ／山伏

(株)リクルートを経て、2004年プロ・コーチとして独立。CTIジャパンにてコーチ、リーダー養成のトレーナーとして約4000人の育成に関わる。2006年「森のワークショップ」をスタート。2011年株式会社森へを設立。自分、人、森との対話を通じて、原点を思い出す「森のリトリート」を全国各地の森で開催。最近では、生命論的視野からビジネス、組織、社会を捉え直す「REGENERATIVE LEADERSHIP」の探究と山、森、川、海のつながりの中で暮らしながら身体ごと学ぶ場を求めて各地を巡っている。



# NPO法人育自の魔法とは…

「育自のための小さな魔法」というワークショップを全国各地で開催している団体です。日頃、背負っている役割を一旦脇に置いて思いっきり自分を大事にする時間を過ごします。

## 参加者の声

「笑顔が増えた」  
子どもとの泥遊びの時間も楽しめるようになった！

参加してから自分一人の時間を作る工夫が上手くなり、子どもとの時間も楽しめるようになった。

自分の人生を振り返ったり、自分は何者か考えることで、感謝や前向きな気持ちになりました。

大好きだった陸上競技を再開した。好きなことをやらせてもらえる感謝で夫婦喧嘩が激減した。



## 育自の魔法の特徴

# 1・2・3

ワークショップは3つ  
誰でも楽しめる

パート1 <過去> 自分の人生を語る  
パート2 <今> 自分の好きを語る  
パート3 <未来> 自分の未来を語る

# 2015

2015年  
内閣府男女共同参画局  
女性のチャレンジ賞  
特別部門団体受賞

# 10000

参加者は延べ1万人  
海外開催も  
日本国内では41都道府県  
海外は8か国  
企業、官公庁、大学でも開催



参加すると数えきれない変化が起きる!!



笑顔満開！  
元気になる



自分の好きを  
発見できる



絆が生まれる



夢に向かって  
行動する



<https://forms.gle/sEiThUjw1YedAn286>

申込フォーム

問い合わせ先  
育自の魔法事務局  
[info@ikujinomahou.jp](mailto:info@ikujinomahou.jp)



<https://ikujinomahou.jp>

ホームページ

主催 NPO法人育自の魔法

