

子育て  
世代の

# ハッピーコーチング講座

～ 自分軸を見つける4 days ～

この講座ではコーチングの基礎とアドラー心理学を学びながら  
“自分らしい生き方のビジョン”を描きます。  
子育て中の今こそ育児にも仕事にも役立つスキルを身につけ  
最高の未来に向かって“初めの一歩”を踏み出してみませんか？



お申込みはコチラ！

連続4回講座

9/17、10/15、11/12、12/10 (全て日曜日)

14:00～16:30 対象: ZOOMで受講可能な小学生以下の子どもを持つ父親・母親  
定員: 30人

＼ 講座を受講すると、こうなります！ ／

Before

もっと自分らしい生き方がある気がするけど、  
忙しさに紛れて自分のことは後回し

家族とのコミュニケーションや子育てがうまく  
いかず、イライラすることも

人生100年時代、一生役立つスキルを身につけ  
たいけれど、何を学ばばよいかわからない

After

自分らしい価値観とビジョンが見つかり  
もっと自分らしく輝けるようになる♪

仲良くお互いを認め合う家庭、のびのび  
楽しい育児。イライラが減る♪

仕事や副業などあらゆる場面で役立つ  
コーチングの基本スキルが身につく♪



# プログラム

※講義だけではなく、ペアワークなどのコーチング実習を行います。

DAY  
1

## コーチング×アドラー心理学を学ぼう/傾聴と勇気づけの達人になろう

学ぶことの例: コーチング基礎理論、傾聴、ヨコの関係、勇気づけ

DAY  
2

## 大切な価値観を見つけよう/ストレスとうまく付き合えるようになろう

学ぶことの例: インタラクティブ・リスニング、価値観抽出、ストレスコーピング

DAY  
3

## 最高の未来予想図を描こう/子育てが楽になる「課題の分離」を学ぼう

学ぶことの例: ビジョンタイムライン、ビジュアライゼーション、課題の分離

DAY  
4

## 未来へ一歩踏み出そう/幸せな家庭を作る「共同体感覚」を実践しよう

学ぶことの例: GROWモデル、共同体感覚



### 講師: 川瀬 朋子

ブルーミング・コーチングスクール代表講師 (株)アナザーヒストリー認定プロコーチ  
中小企業診断士

1983年生まれ。千葉県千葉市出身・在住。

大手小売企業に新卒入社し、16年間勤務。途中、出産を2度経験。これからの働き方を模索するなかコーチングと出会い、「人生をかけてやりたいことはこれだ」と直感。世界最高水準のプロコーチ育成スクール(アナザーヒストリー)に入学し、第2子妊娠中にプロコーチ資格を取得。現在、8歳と2歳の二女を育てながらプロコーチとして活動し、育休中に立ち上げたコーチングスクールでは、多くのビジネスパーソンや子育て中の親にコーチングを教えている。

千葉市の皆さん、こんにちは!

私自身、子育て中ということもあり、地元・千葉に子育て中のコーチング仲間を増やしたくて、この講座を企画しました。親が自分らしく楽しく毎日を過ごせば、家族や周りの皆もハッピーになり、幸せの輪が広がっていく。私にはそんな信念があります。一緒に楽しくコーチングを学びながら、自分らしい未来を描いてみませんか?

## ~Blooming Coaching School (ブルーミング・コーチングスクール) について~

アドラー心理学に基づく「一生役立つ本物のコーチングスキル」が学べるスクール。ビジネスや子育てなど専門分野はもちろん、人生全体におよぶ幅広いテーマを取り扱う技術を身につけることができます。スクールの運営メンバーが子育て中であることから、子育て中でも参加しやすい仕組みが特徴です。

WEBサイト <https://blooming-coach.com/>



対象: ZOOMで受講可能な小学生以下の子どもを持つ父親・母親 / 定員: 30人 / 料金: 無料 / 会場: ZOOM  
申込期間: 2023年7月15日(土)~8月31日(木)

下記の必要事項を明記して、メールでお申込みください。千葉市生涯学習センターのホームページからも申し込めます。  
①講座名「子育て世代のハッピーコーチング講座」②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号  
【申込先アドレス】[E-mail: manabi.kouza@ccllf.jp](mailto:manabi.kouza@ccllf.jp)

応募受理の連絡や抽選結果は、お申込みのアドレス宛に返信します。携帯電話からお申込みの場合に、センターからの返信が迷惑メールとみなされ、受け取れないことがあります。受信設定をご自身でご確認ください。4日すぎても応募受理の連絡がない場合は、必ずお問合せください。

準備するもの : インターネットにつながるパソコンまたはタブレット端末、筆記用具

その他 : ペアワークがありますので、ZOOMは顔出し参加をお願いします。

お子さんが同室にいる状態での参加も可能ですが、講義やペアワークに集中できるようご配慮ください。

問合せ : 〒260-0045 中央区弁天 3-7-7 千葉市生涯学習センター 学習推進グループ  
電話: 207-5820 FAX: 207-5822