

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“初めの一步”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

5/2、5/30、6/20、7/11 (全て木曜日)

9:30～12:00

対象:小学生以下の子どもを持つ父親・母親
定員:24人 (6ヶ月以上のお子様の見守りあり / 5名まで)

＼ たくさんの受講生が効果を実感しています！ ＼



30代 女性
3歳男児・1歳女児の親

もっと楽しく育児するためのヒントを得たくて受講しました。育児中は自分のことを後回しにしがちですが、**自分を満たすことが家族の幸せにつながる**と気づきました！



40代 女性
中1女児・小2女児・0歳女児の親

今まで子供たちに口出しばかりしてストレスでしたが、講座で学んだ**子供たちの話を傾聴し、信じて見守る**ことを実践したところ、驚くほどスムーズに**子育てが楽しくラク**になりました。



30代 男性
1歳男児の親

家族関係をスムーズにするために受講したところ、子育てについて**妻と遠慮せずに話し合える**ようになりました。さらに**ストレスが軽くなった**ためか、ぐっすり眠れるように！

この講座を受講すると・・・

- ✓ 自分の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/子育てが楽になる「課題の分離」を学ぼう

学ぶことの例: インタラクティブ・リスニング、価値観抽出、課題の分離

DAY 3 最高の未来予想図を描こう/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: ビジョンタイムライン、ビジュアライゼーション、ストレスコーピング

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



川瀬 朋子 (かわせ ともこ)

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、17年間勤務。途中、出産を2度経験。37歳で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、9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ます。



早原 菊 (はやはら あき)

(株)アナザーヒストリー プロコーチ養成スクール修了

1972年生まれ、市原市出身、花見川区在住。
ベビーシッター、食生活アドバイザー。気軽に相談できる相手がない「孤育て」経験から自称お母さんのお母さんとして日々育児と食事の相談を受けています。現在韓国の大学女子ソフトボールチーム支援メンバーの一員で、選手のメンタルサポートコーチとして活動するため韓国語を猛勉強中です！

千葉市の皆さん、こんにちは！ 私たちは、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ー。
私たち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：小学生以下の子どもを持つ父親・母親 / 定員：24人 / 料金：無料 / 会場：千葉市生涯学習センター研修室 3
応募締切：2024年4月14日（日）必着（応募多数の場合抽選）

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みます。
①講座名「子育て世代のハッピーコーチング講座」②住所（町名まで）③氏名、ふりがな④年齢⑤電話番号
⑥お子様の見守り希望の有無、希望する場合はお子様の年齢（○歳○ヶ月）
【申込先アドレス】E-mail: 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、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：筆記用具 / その他：お子様の見守りはオムツ替えやミルク等のお世話は行いませんのでご了承下さい。

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