



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

育児 じゃなくて 育自 です。

育自のための小さな魔法

ストレス社会でも 自分らしい過ごし方のヒント



自宅にこもってばかり・・・
誰かと話したい人あつまれ～♪

PC・スマホを通じて
会話できるので
安心・安全♪

こんな方にオススメ

- 学生、社会人
- 子育て中の方
- 介護、医療に携わっている方
- 毎日忙しくて心に余裕がない方
- 恋愛や結婚で悩んでいる方
- 自信がなくて落ち込みやすい方
- 自己肯定感を高めたい方



日時・内容：

【無料】 4月7日（火）	自分の人生を語ろう	21：00～22：00
4月9日（木）	自分の好きを語ろう	21：00～22：00
4月13日（月）	自分の未来を語ろう	21：00～22：00

会場：オンライン会議システムZOOM（PC、スマホ、タブレット等でZOOMアプリのダウンロードを準備ください）

会費：9日、13日のみ ¥2,000（事前振込）

持ち物：A4サイズ用の紙2枚、油性マジック、筆記用具

定員：3人（人数によっては終了時間が30分ほど延長になる場合がございます。）

時間に余裕をもってお集まりください）

申込：メール info@monotokokoro.com または右QRコードよりお申込みください

お申し込みがあった方から順にZOOM URLを送ります



NPO法人



主催





どんなセミナーなの？



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>

自分の好きを見つけたら、毎日が楽しくなって、家族にまでいい影響が広がった。心の余裕もできた。



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。

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>

私はそのままでもいい！自分を受け入れたら、他者にも優しくできるようになった。

みなさんをサポートするファシリテーター（進行役）

鈴木 ゆり（すずき ゆり）

埼玉県川越市出身。

NPO法人育自の魔法認定ファシリテーター

整理収納アドバイザー1級

親・子の片づけインストラクター1級

企業内整理収納マネージャー

住宅収納スペシャリスト



「モノとココロを見つめなおす」をモットーに、整理収納アドバイザーとしてお客様が自分らしく、快適に過ごせるお部屋づくりのサポートを行っております。今回のセミナーでは自分のココロやモノゴトの整理として、ストレス社会でも、自己肯定感を高めていくヒントをお伝えしていきます。

（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。

あなたを育むことができるのはあなた自身。あなたから平和な世界が広がることを願っています。

NPO法人 育自の魔法

<https://www.ikujinomahou.jp>

