

強みを知って子育てに自信を
～自分の良さをいかしてハッピー子育て♪～

&

周りに振り回されないママになるためのヒント
～自分らしさをいかしてハッピー子育て♪～

《対 象》 3歳までのお子さんとママ・妊婦

《参加費》 1,500円

《定員》 6組

講師 Msキャリアガーデン

「〇〇ちゃんママ」だけでなく「私」を再発見！
このワークショップでは参加者がご自身のことを振り返り、ワークシートに書いてみたり、自分のことを話してみたり、それに対して他の参加者やキャリアカウンセラーからのフィードバックを受けながらご自身としての強みやご自身らしさに改めて気づいていただけます。

「〇〇ちゃんママ」として、子育てに集中する毎日の中、ご自身のことを後回しにしすぎていませんか？

このワークショップでは参加者がご自身のことを振り返り、ワークシートに書いてみたり、自分のことを話してみたり、それに対して他の参加者やキャリアカウンセラーからのフィードバックを受けながらご自身としての強みやご自身らしさに改めて気づいていただくワークショップです。

周りの情報に振り回されすぎず自分らしさを大切にすることで、子育ても楽しんでいきましょう



Q&A

★キャリア、という名前ようですが、仕事をしていなくても参加できますか？

はい、キャリアカウンセラーが運営しているので名前にキャリアとついておりますが、ママご自身が楽に自分らしく過ごしていただくためのヒントを探るワークショップとなっておりますのでぜひご参加ください。

★子どものこと(子育ての悩みなど)を話す時間はありますか？

こちらのワークショップは、お子さんの育児上のお悩みについてのみを題材としてお話することはありませんが、ママご自身について振り返り、自分らしさを再確認していただくなかで、今後の育児に役立つヒントをお持ち帰りいただくことはできます。また、メンバーに子育ての先輩がおりますので、お話を伺うことはできます

★キャリアカウンセラーの先生の話聞く内容ですか？

講師の話聞く、という時間は少なく、ご自身のことを考えて、書いてみたり、お話いただくような内容です。

★私が色々話さなくてはならないのですか？

はい。例えば「自分ってどんな強みがあるのか」、「どんな自分らしさがあるのか」、を探る中でご自身の体験などを語っていただくように講師から指示が出ることはあります。話す内容はご自身で決めていただけます。あまり知られたくないことなどは話さなくて大丈夫ですし、参加者同士、お互いにこの場で話すことはこの場限りで、というお約束のもと運営していきます

★赤ちゃんが邪魔をして書いたり話したりができないかもしれませんが大丈夫ですか？

スタッフ2名で運営し、お子さんのスペースを片隅に用意して見守ります。抱っこしたり、お隣りに座ってお絵かきしたり、ベビーカーの上でねんねさせたりしながらのご参加も可能です。様子を見ながら運営していきますのでご安心ください。

★お茶やお菓子はどのようなものがありますか？

ママ向けのクッキーなど袋菓子、紅茶・コーヒーをご用意予定です。アレルギーなどが心配なお子さんにつきましてはおやつをお用いただけばと思います。

★2つのメニューの違いについて教えてください

①はご自身の強みを再発見することにフォーカスした内容で、テーマが書かれたカードを引き、でたテーマについて話していただけます。話した内容からその方の強みが浮き彫りになるような内容です。

②はご自身らしさを表す価値観、好きなことについて、リストから選んだり、思い出したりしていただくことで、育児の忙しさの中で忘れがちな「自分らしさ」「好きなこと」にワクワクしていただけるような内容です。

気軽に参加してみてくださいね。

★①のカードって例えばどんなことが書いてあるカードなのでしょう？

例えば「子育てでがんばった！と思えること」「独身時代、自分輝いていた！と思えること」など、その方らしさをお話しいただくテーマのカードをご用意しています。

★②の価値観のリストとはどんなことが書いてあるのでしょうか？

例えば「愛情に満ちた生活をおくる」「金銭的に成功する」「地位を得る」などいくつかの価値の中から自分が大切にしたいことを選ぶチェックリストのようなものです。

★難しい内容でしょうか？

ご自身に意識を向けて思い出して話していただく、という内容になりますので、難しいことはありません。どなたでも楽しんでご参加いただける内容ですので安心してご参加ください。