



ママコーチ 養成プログラム

01

講座内は安心・安全の場です

お互いの思いや考えを正直に伝え合える場に

02

分からないことを分からないままにしない

積極的に質問しよう

03

アウトプット

振り返りを行うことで定着率UP

心構え



1

はじめに

2

心構えと目標設定

3

目標達成のために

4

自分を整える方法

5

アウトプット



3ヶ月後のGOAL

子どもと「対話」できる
親になる！

- ・ コーチングの基礎知識を身につける
- ・ 怒らずに子どもを導けるようになる
- ・ 親子の信頼関係を高める

講座の流れ

2ヶ月目

子どもの捉え方（観察と心理）

コーチング理論①②

1ヶ月目

心構え

気質を知る・自己理解

思考のクセを緩める

3ヶ月目

コーチング実践



【講座日程】



- 基本的には火曜10:00～
- 8/7（木）・8/19（火）は21:30～
- 9月の実践会は別途アンケートを実施します

【オープンチャットの使い方】

〈用途〉

- ・ 全体連絡
- ・ アウトプット
- ・ HOME WORK提出

〈注意点〉

- ・ グチ、悪口、誹謗中傷はNG
- ・ 個人的な勧誘NG
- ・ メッセージにスタンプ押してね

【個人LINEの使い方】

〈用途〉

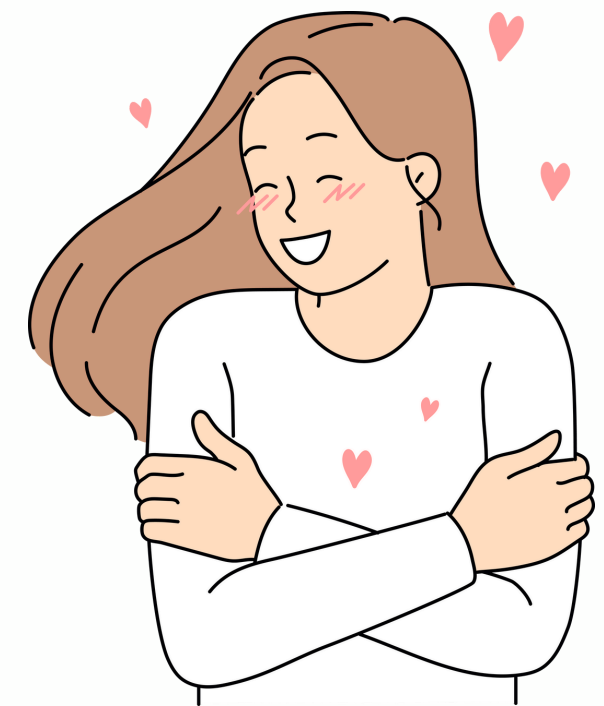
- ・セッション日程調整
- ・相談
- ・アウトプット

〈注意点〉

- ・相談は無制限です
- ・返信時間 月～土8:00～20:00
- ・日、祝、お盆休み

【自己紹介をしよう】

- 名前
- 何と呼ばれたいか
- 住んでるところ
- 子どもの年齢
- 一言！



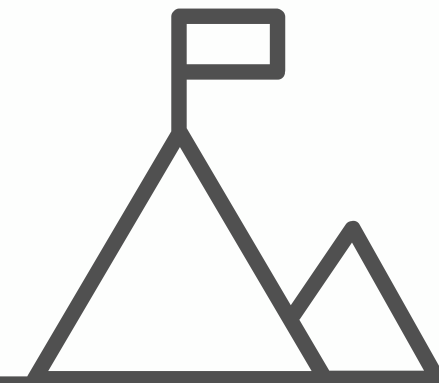
心構えと目標設定

なぜ講座を受講しようと思
いましたか？



 チャットに書いてみよう！

GOAL



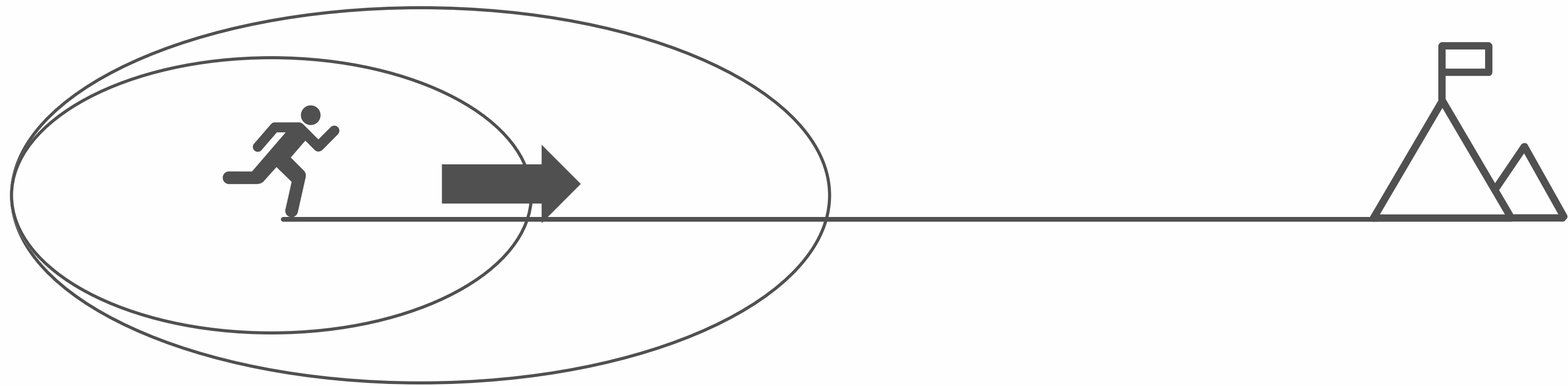
コンフォートゾーン
= 安心できるいつもの領域

GOAL



コンフォートゾーン
= 安心できるいつもの領域

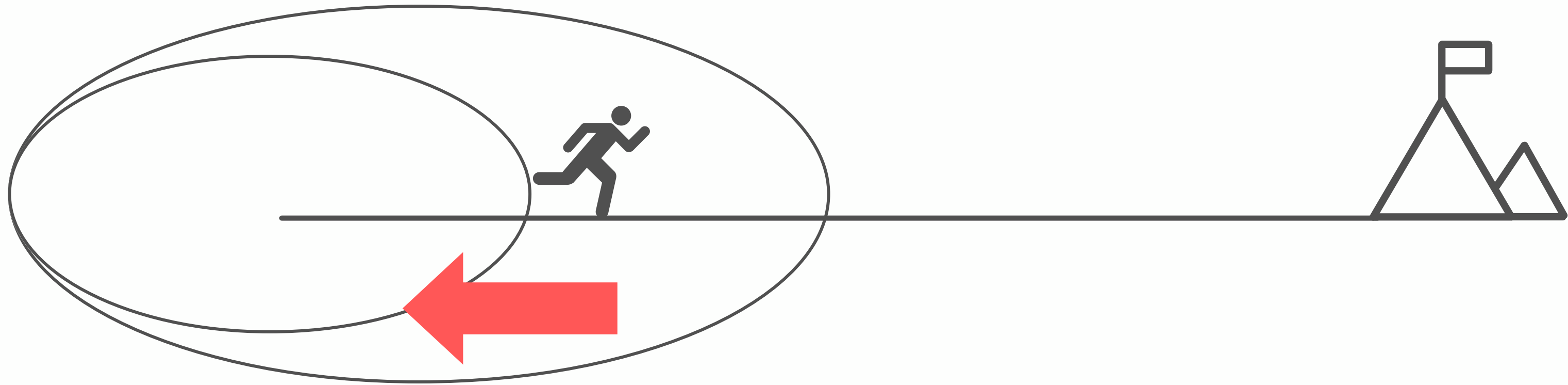
GOAL



コンフォートゾーン

=安心できるいつもの領域

GOAL



引き戻しの力が働く

コンフォートゾーン

=安心できるいつもの領域

時間ないし…

私には無理…

今日はいいかな…

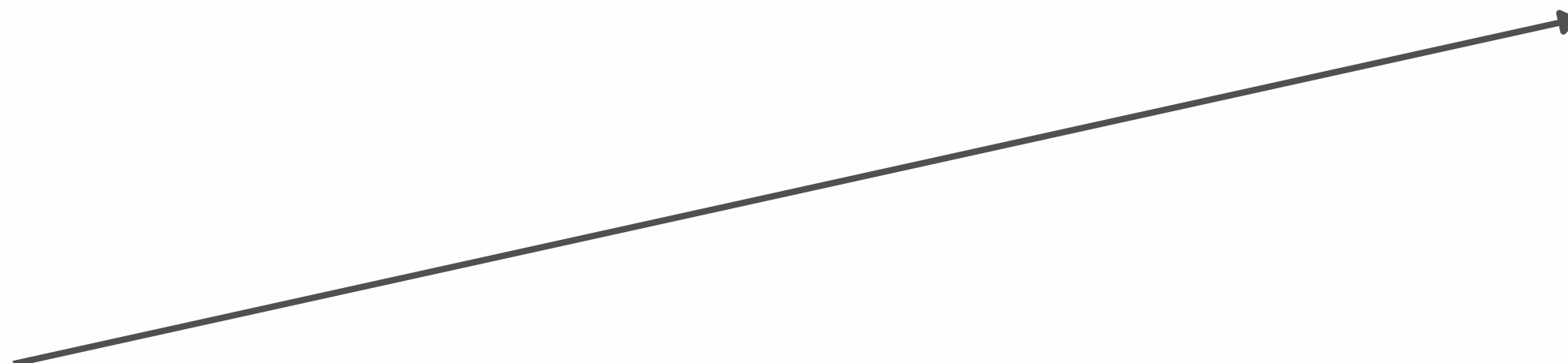
誰かがするだろう…

GOAL

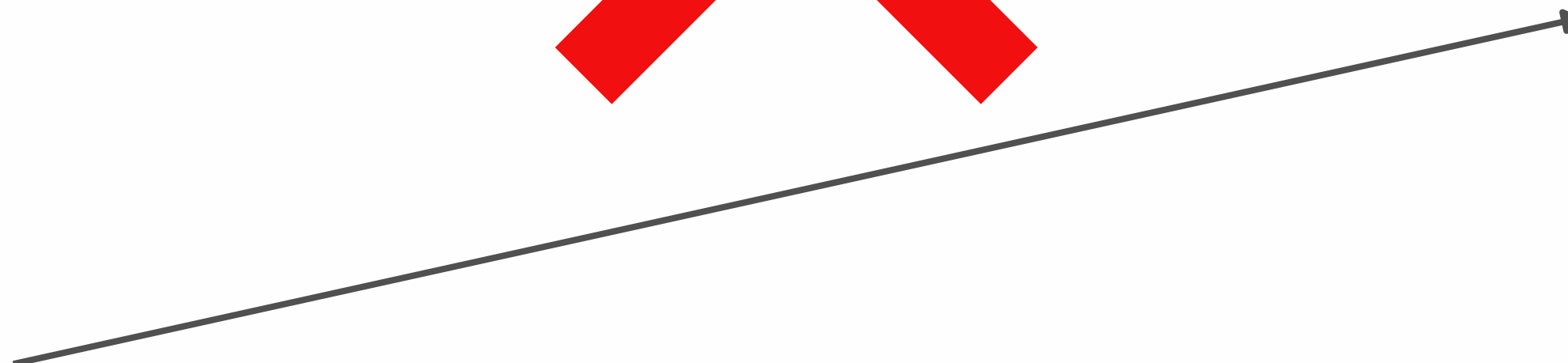


引き戻しの力が働く

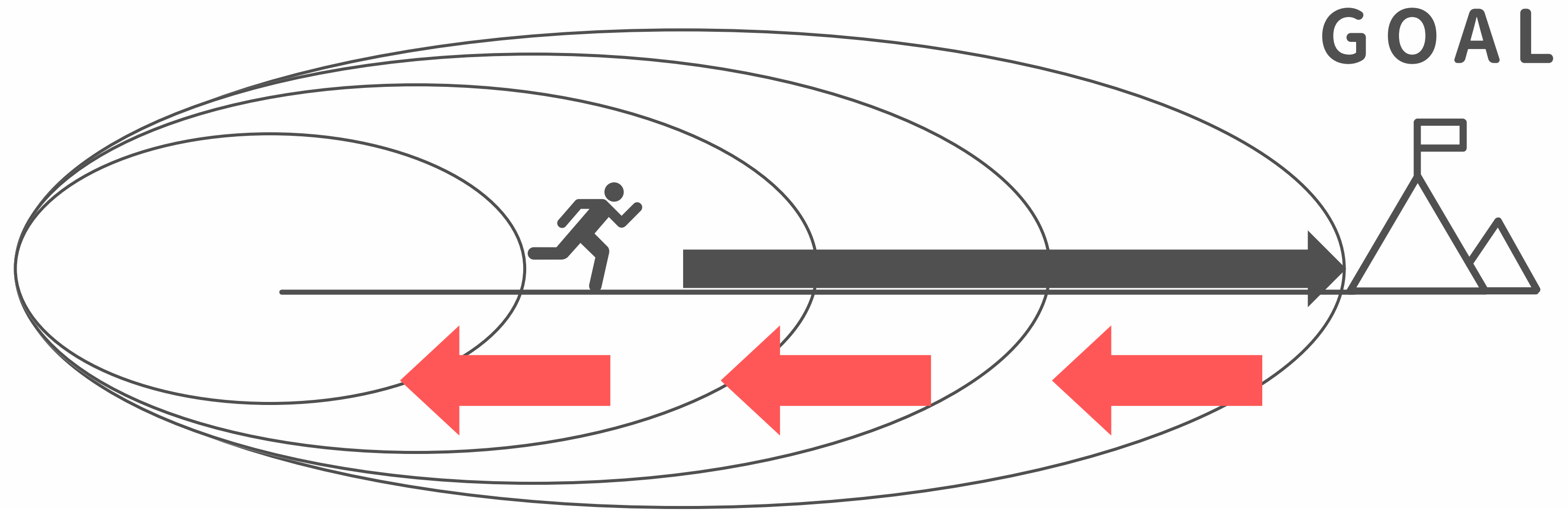
成長



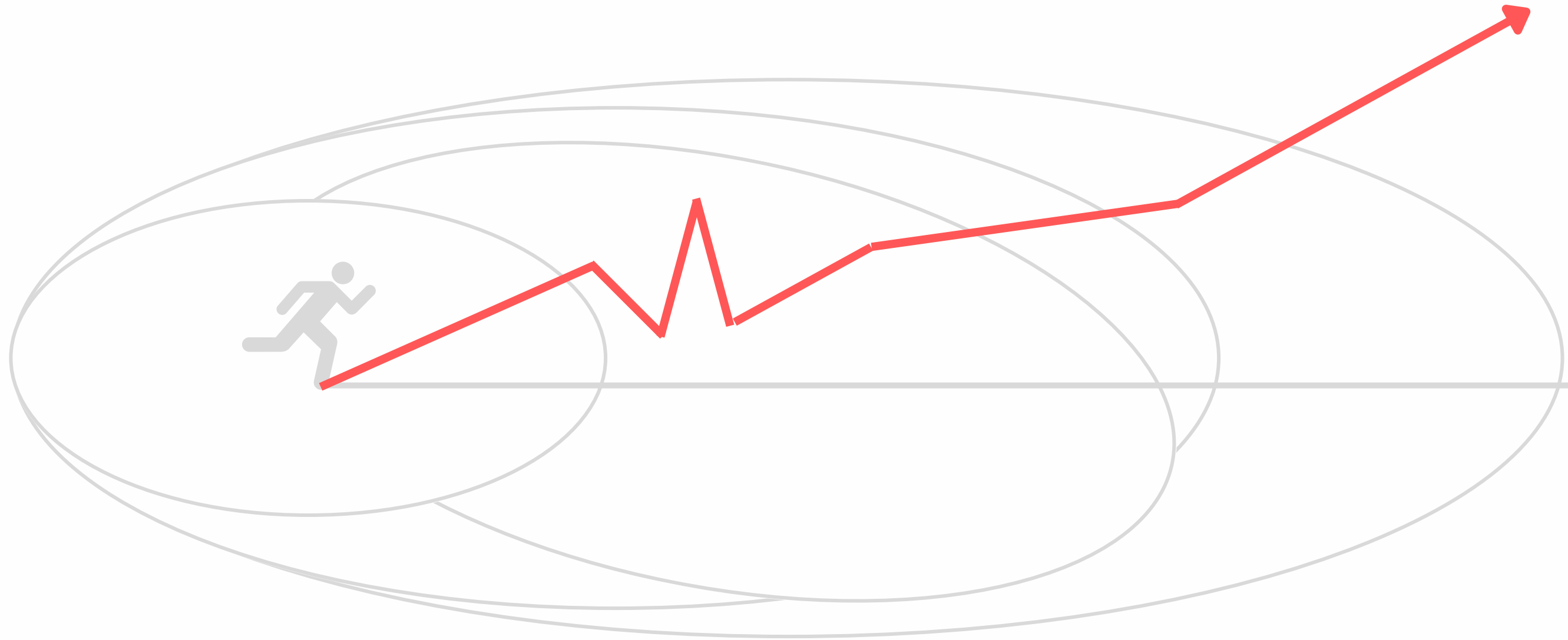
成長



GOALに向かって恐れの中行動する
→気づきや学びが増える→成長する



成長



誰かが
成長させてくれるのではない

自責思考

自分が変わる！

成長の7ステップ



気付く



知る



分かる



やってみる



できる



教える



習慣になる



成長の7ステップ

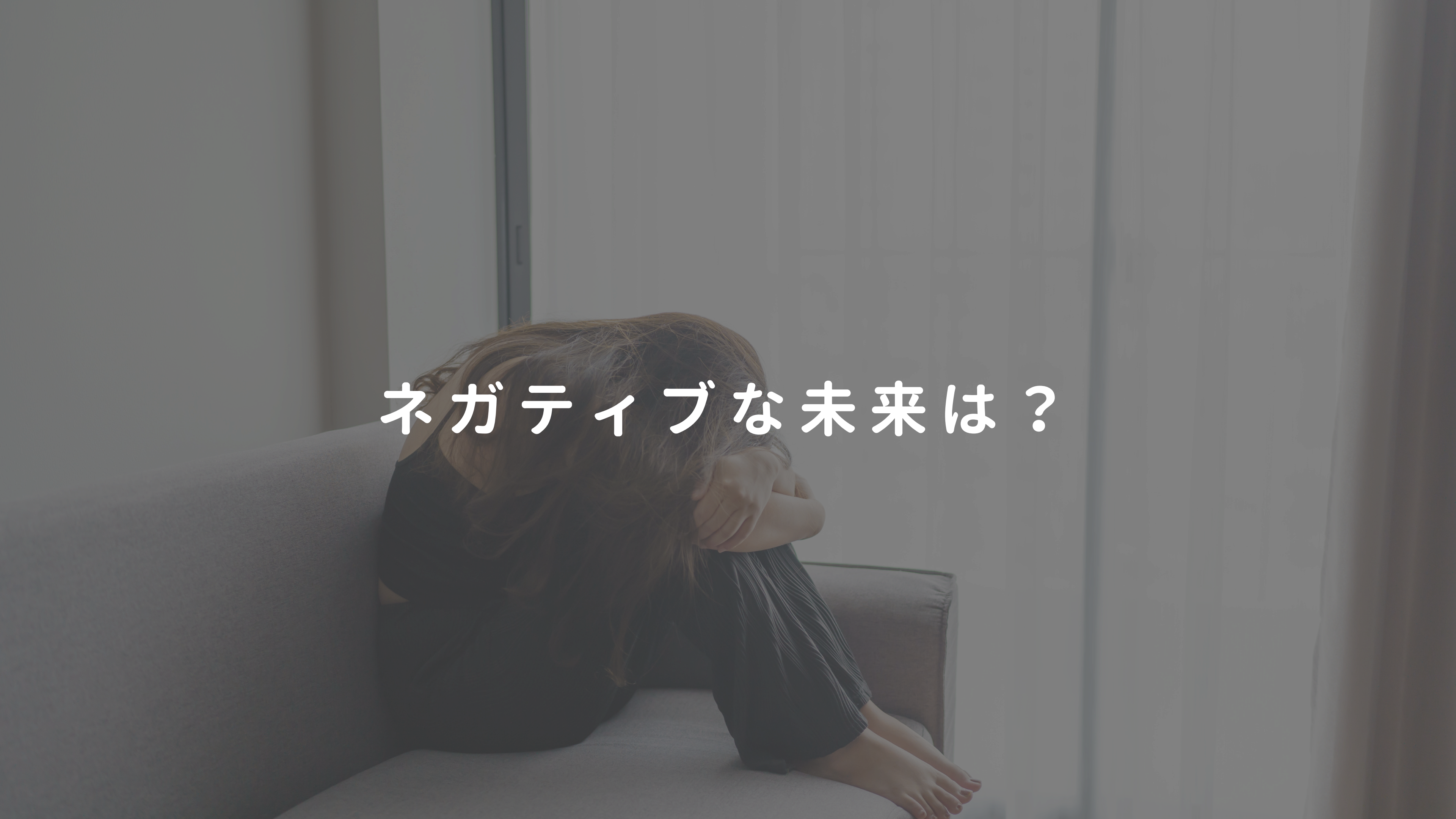




3ヶ月後のゴールを描いてみよう！

(表情・言葉・行動・人間関係・気持ち)

ネガティブな未来は？



目標達成のために

目標達成のために

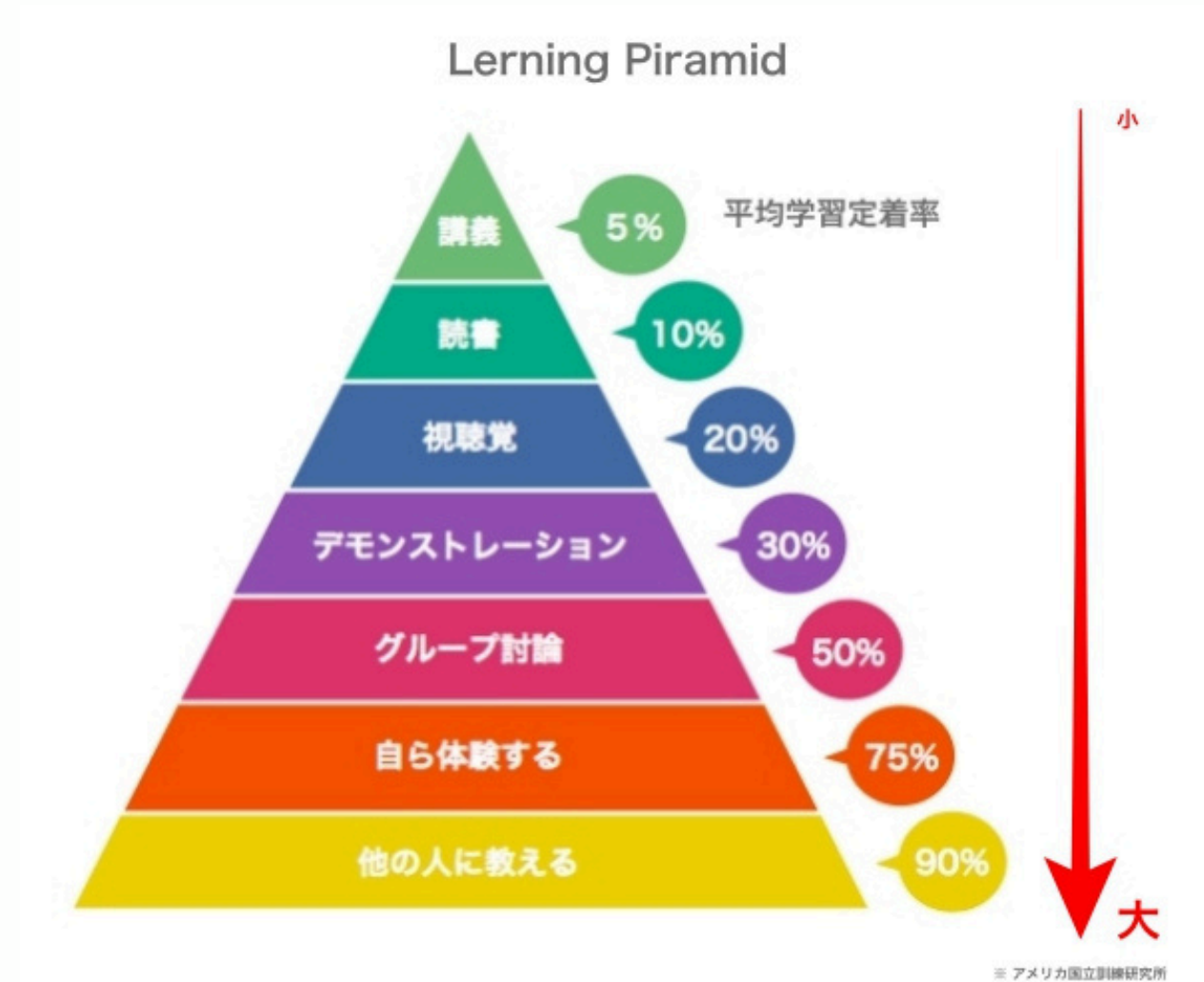
1.とにかく実践&アウトプット

〈学習定着率〉

講座を受ける… 5 %

実践する… **75 %**

アウトプットする… **90 %**



目標達成のために

2. 完璧をやめる

- 6割できればOK！
- 小さな変化に目を向けできたことを評価
- スモールステップ

完璧より完了を目指そう！

とにかくやる！

ACTION



目標達成のために

3. 自分を信じて思考を変える

- ・ 脳のRAS機能を理解し見方を変える

自分にとって重要なことだけに反応し現実を動かす

「無理…」→「できるかも！」

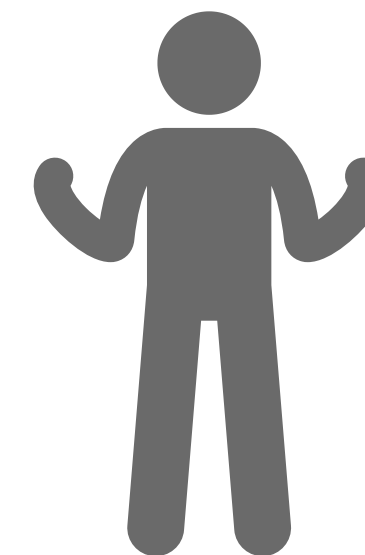
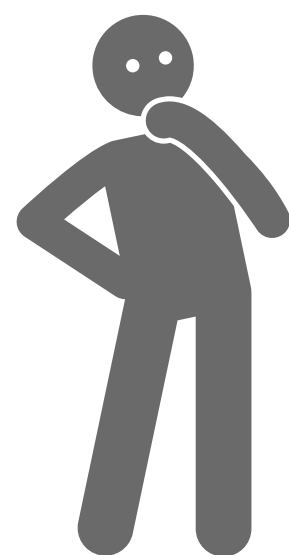
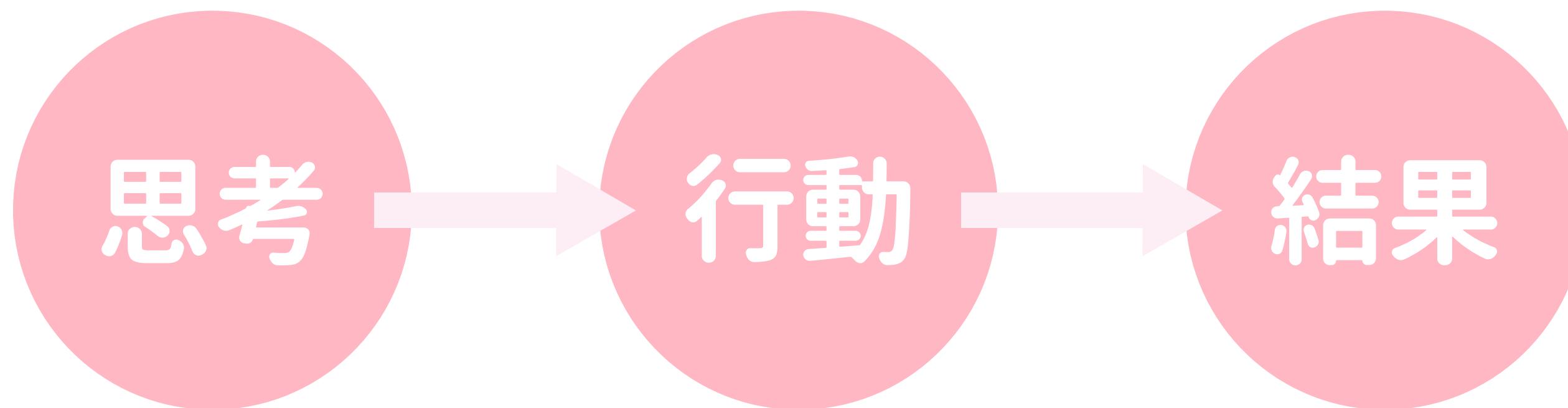
「こんなママになりたい！」

- ・ 自信はつけるもの

自分との約束を守る

- ・ になりたい未来を強く想像する





思考を変えるために
大切なこと

セルフイメージ



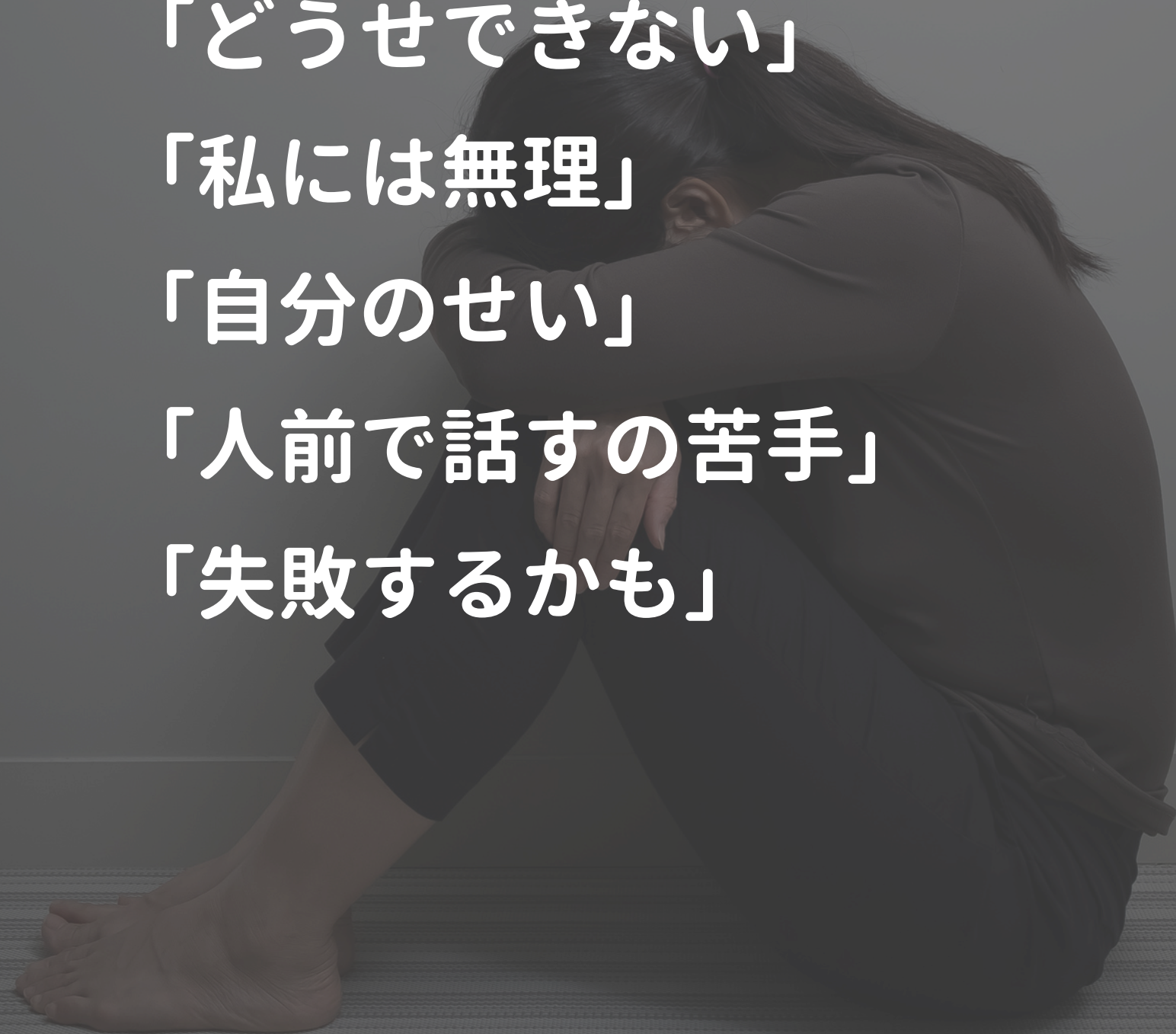
「どうせできない」

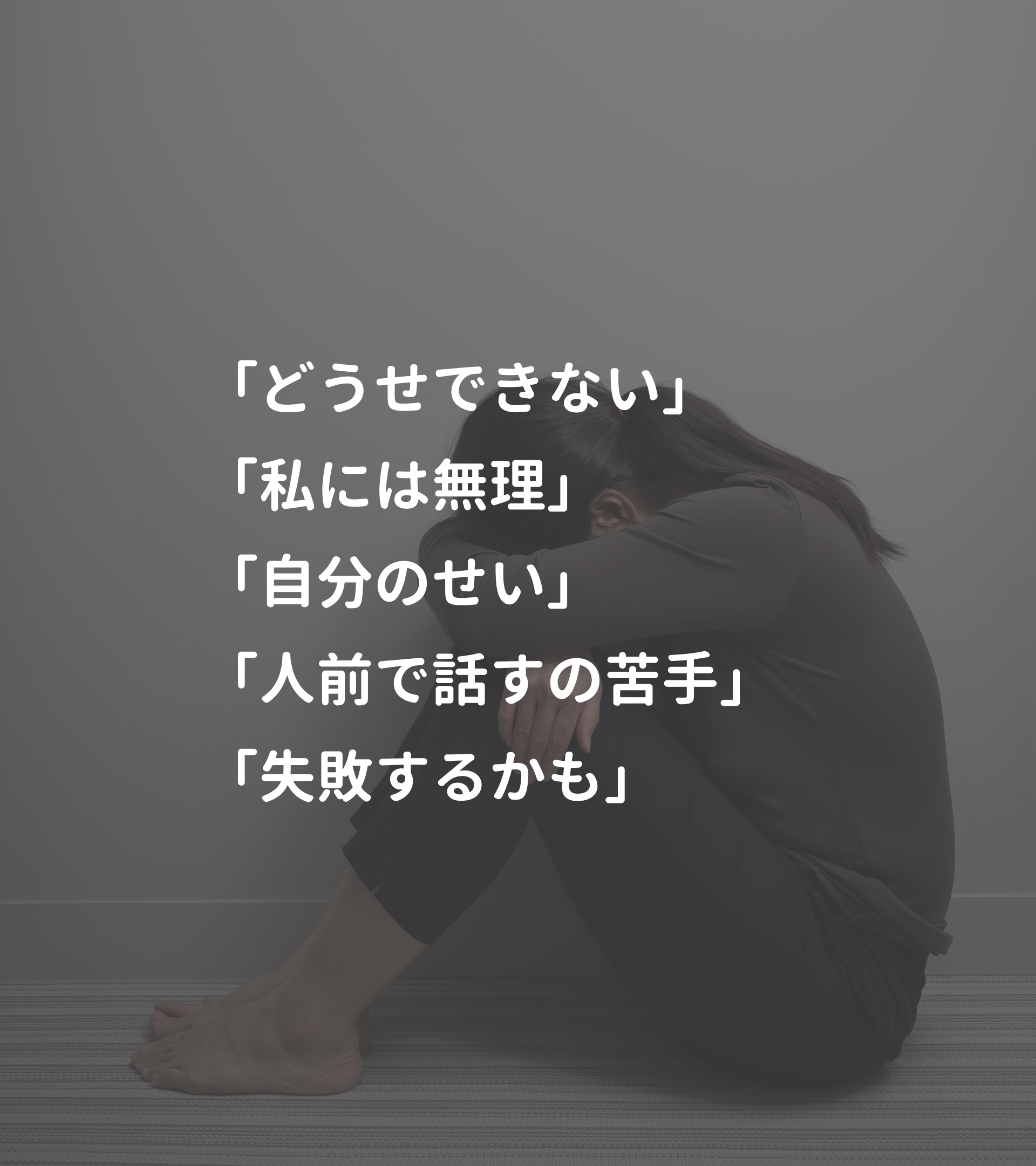
「私には無理」

「自分のせい」

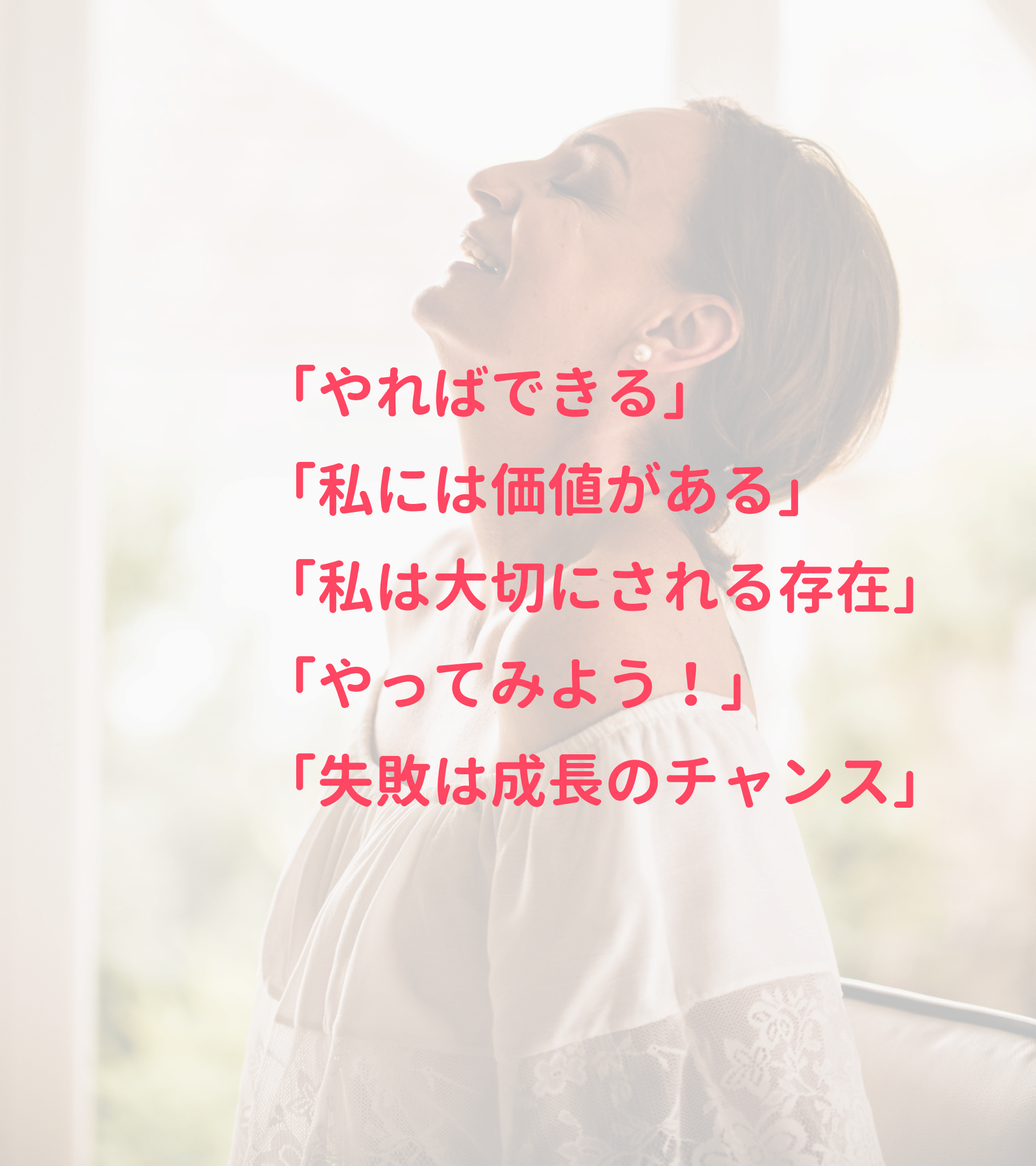
「人前で話すの苦手」

「失敗するかも」





「どうせできない」
「私には無理」
「自分のせい」
「人前で話すの苦手」
「失敗するかも」

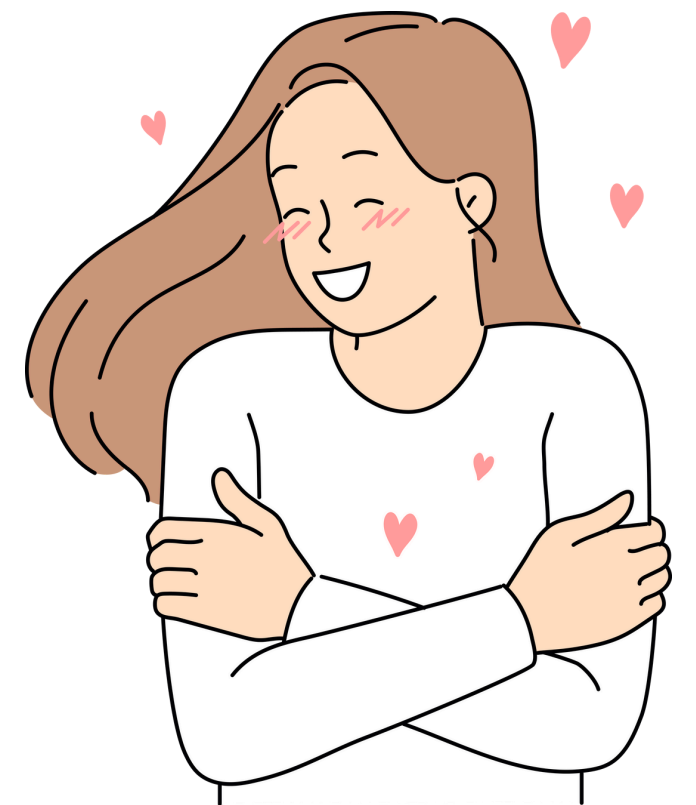


「やればできる」
「私には価値がある」
「私は大切にされる存在」
「やってみよう！」
「失敗は成長のチャンス」

セルフイメージを高める言葉

1. 私は私のままで価値がある
2. 失敗は成功のチャンス
3. 私はできることから始めている
4. 私は日々、成長している
5. 私は自分を信じて進める
6. 私は大切にされる存在
7. 私は選ぶ力を持っている
8. 私は私のペースで進んでいい
9. 私は感情を大切にできる人
10. 私は人と比べなくていい

毎朝声に出して読む
スマホの待ち受けにする
日記の最後に書く



自分を整える方法

あなたの整い度は10点中何点？

 チャットに書いてみよう！

なぜ自分を整え
ご機嫌でいることが必要？



シャンパンタワーの法則



自分が満たせていないと
人に優しくできない



- イライラ
- 子どもを観察できない
- 信頼や安心を得られない

心の余裕を持つために

①タスクを減らす



心の余裕を持つために

①タスクを減らす



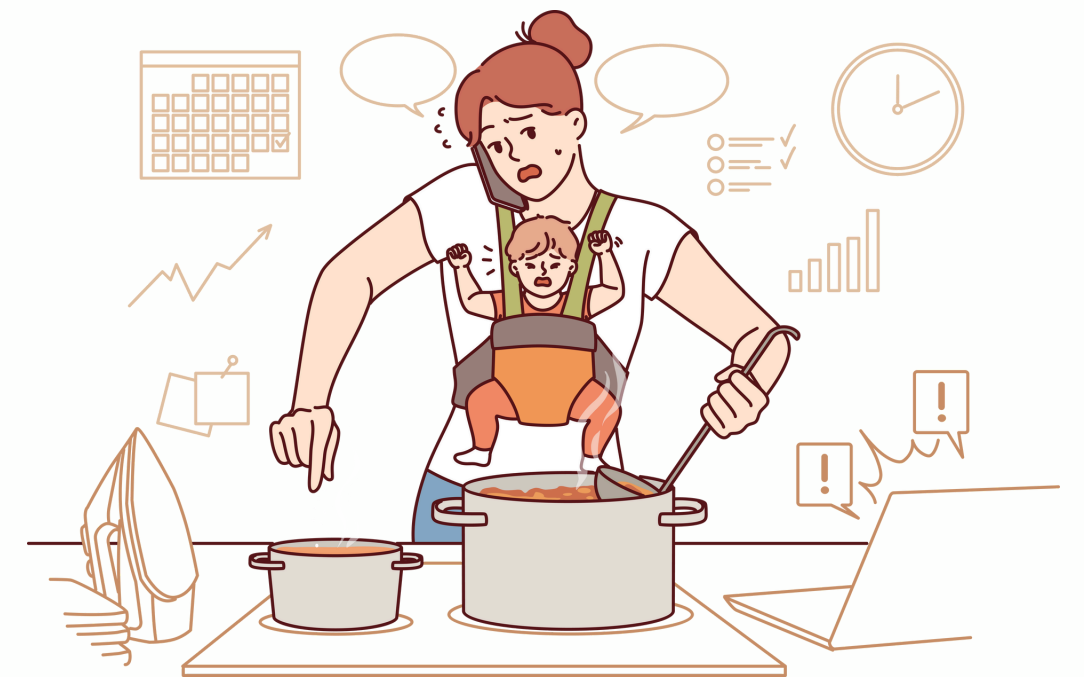
②自分の大切な時間を持つ



①タスクを減らす

未完了を完了させる
＝脳内のモヤモヤを減らす

- 本当は美容院に行きたい
- 病院の予約取らなきゃ
- ご飯食べようと思ってたら冷めちゃった
- 行きたいお店に行けなかった
- アルバム整理ができないまま
- ずっと言えなかった「ごめんね」



②自分の大切な時間を持つ

好きなことややりたいことをする

- 座ってコーヒーをみる
- 好きなドラマをみる
- ショッピングに行く
- 散歩する
- ネイルする
- ドライブに行く



タスクを減らすために

- ①やりたいと思っているけど未完了なものを書く
- ②その中から3つピックアップする
- ③いつやるか決める！

自分の大切な時間を持つために

「心が満たされた」と感じるために必要なことは？

- ・我慢しているけど、本当は必要なもの
- ・仕方ないと妥協していることはない？

HOME WORK


1. 終えたいタスクをリストアップ
2. 心が満たされることをリストアップ
3. 1日一つ以上やる

実践したことを
オープンチャットで報告してね



【セッションの予約方法】

 個人LINEに希望日を3つ送る
(月～金 9:00～16:00)

 当月のセッションはその月の間に行います
(繰越はありません)

 45分の時間を有効に使っていただくため
あらかじめ内容を考えてお越しくください

Q.今日の学びで1番印象に残ったことは何ですか？

Q.分かりにくかったところがありますか？

Q.今日から何を実践しますか？