

A photograph of a woman with long brown hair and glasses, wearing a blue denim jacket, smiling and holding a young child. The child, with blonde hair tied back, is also smiling and looking at the woman. They are holding a red book together. The background is a bright, possibly outdoor or well-lit indoor setting.

ママコーチ 養成プログラム

お約束

- 01
- 02
- 03

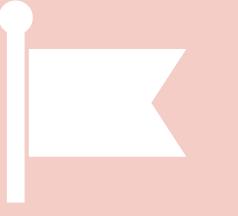
講座内は安心・安全の場です
お互いの思いや考えを正直に伝え合える場に

分からぬことを分からぬままにしない
積極的に質問しよう

アウトプット
振り返りをすることで定着率UP



- 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

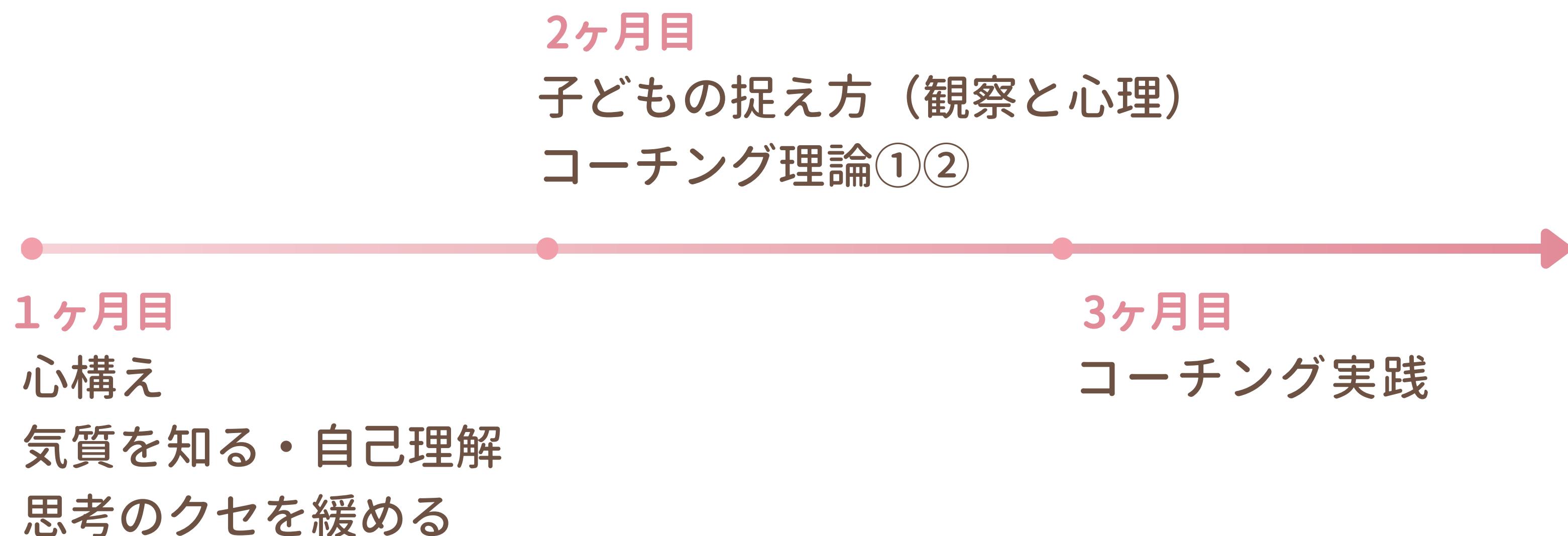


3ヶ月後のGOAL

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



【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！



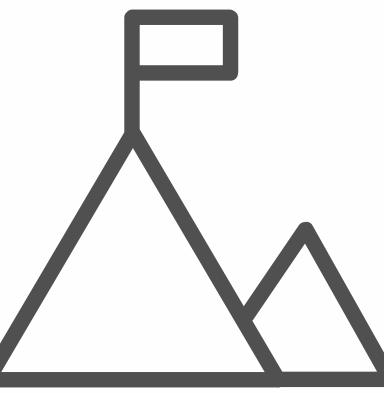
心構えと目標設定

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



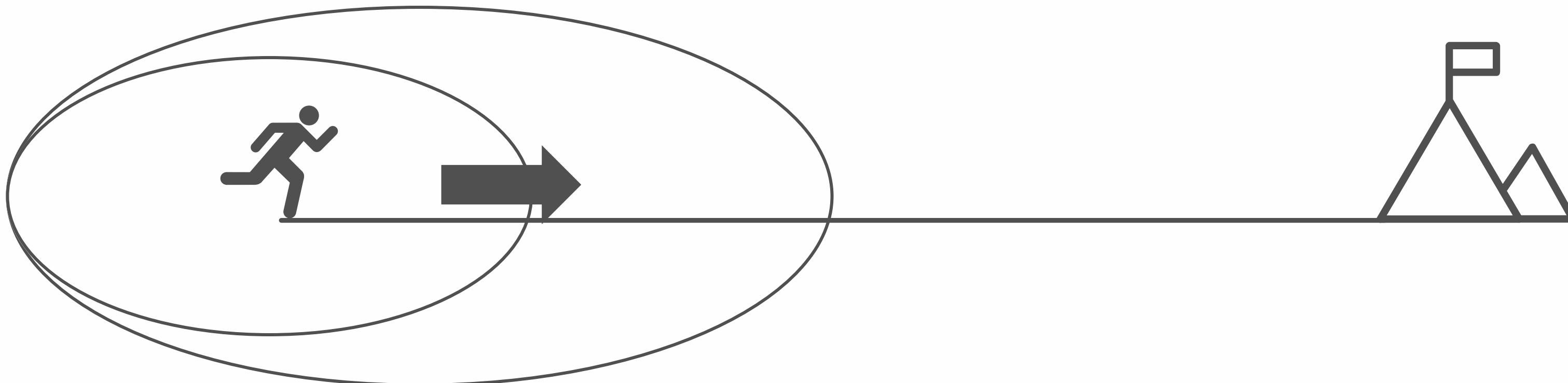
コンフォートゾーン
=安心できるいつもの領域

GOAL

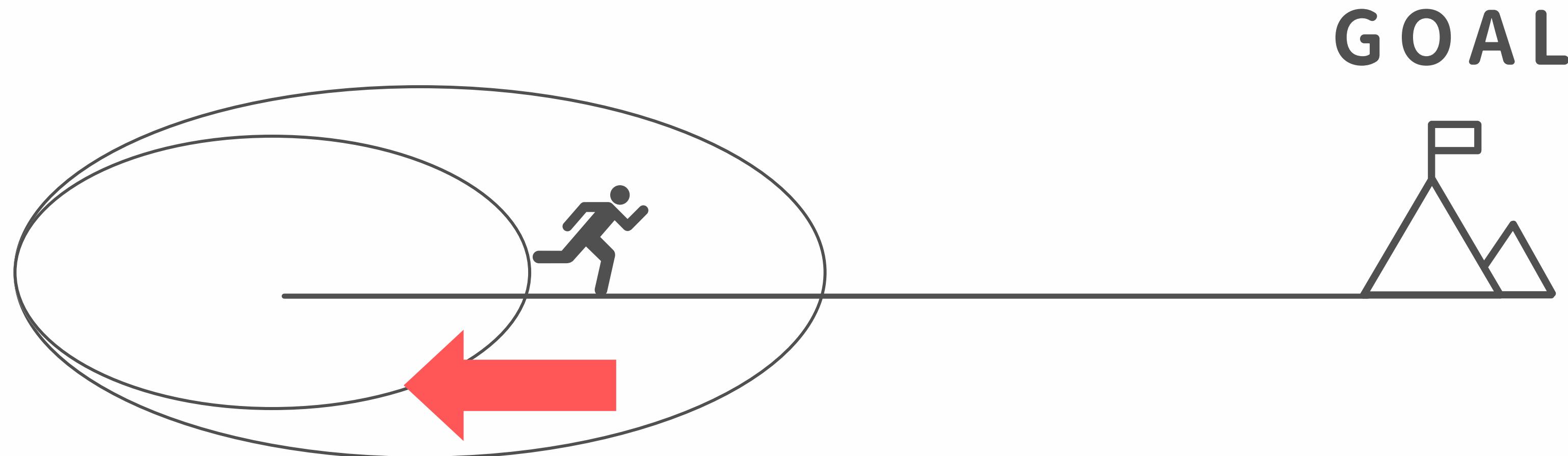


コンフォートゾーン
=安心できるいつもの領域

GOAL



コンフォートゾーン
=安心できるいつもの領域



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…

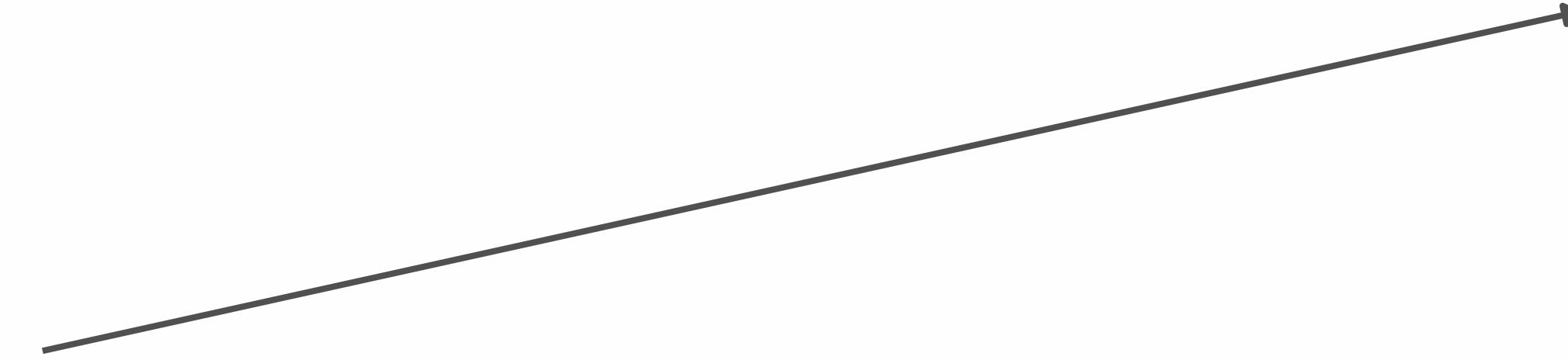
誰かがするだろう…

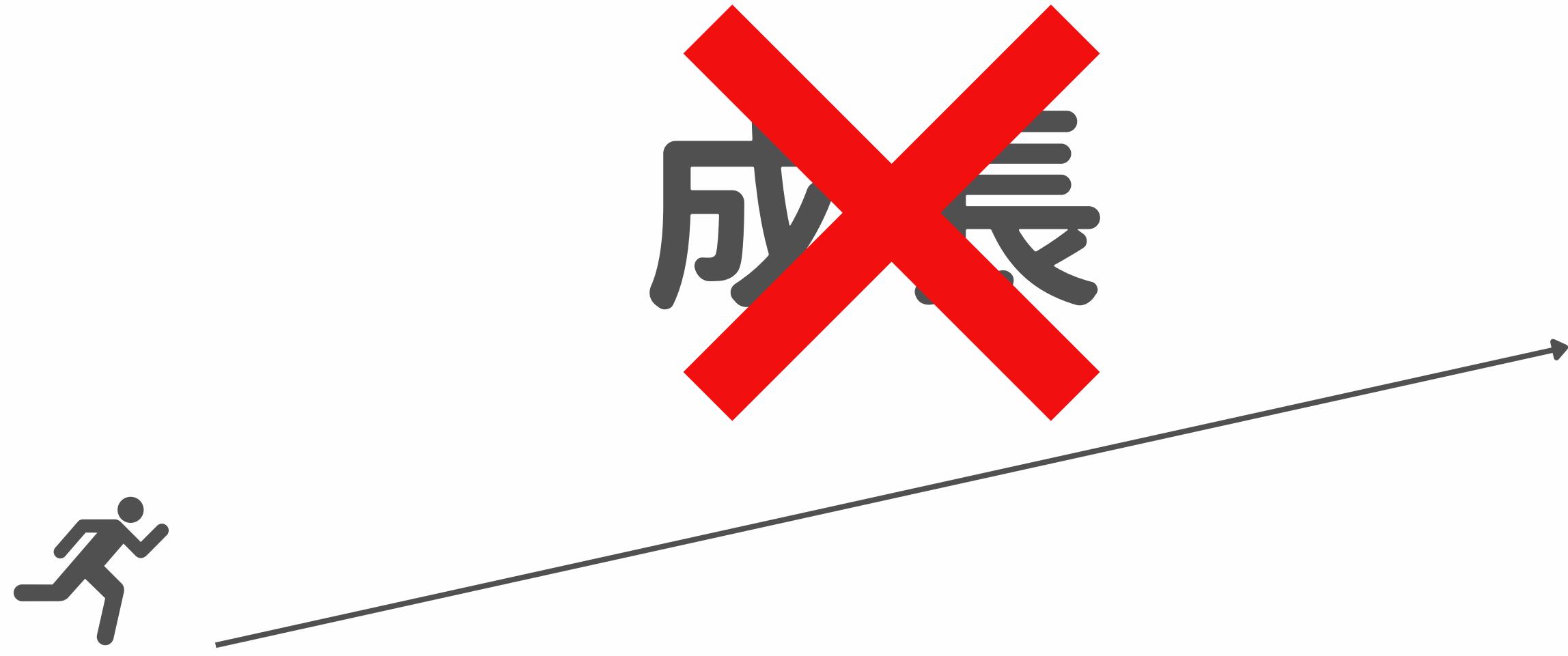
GOAL



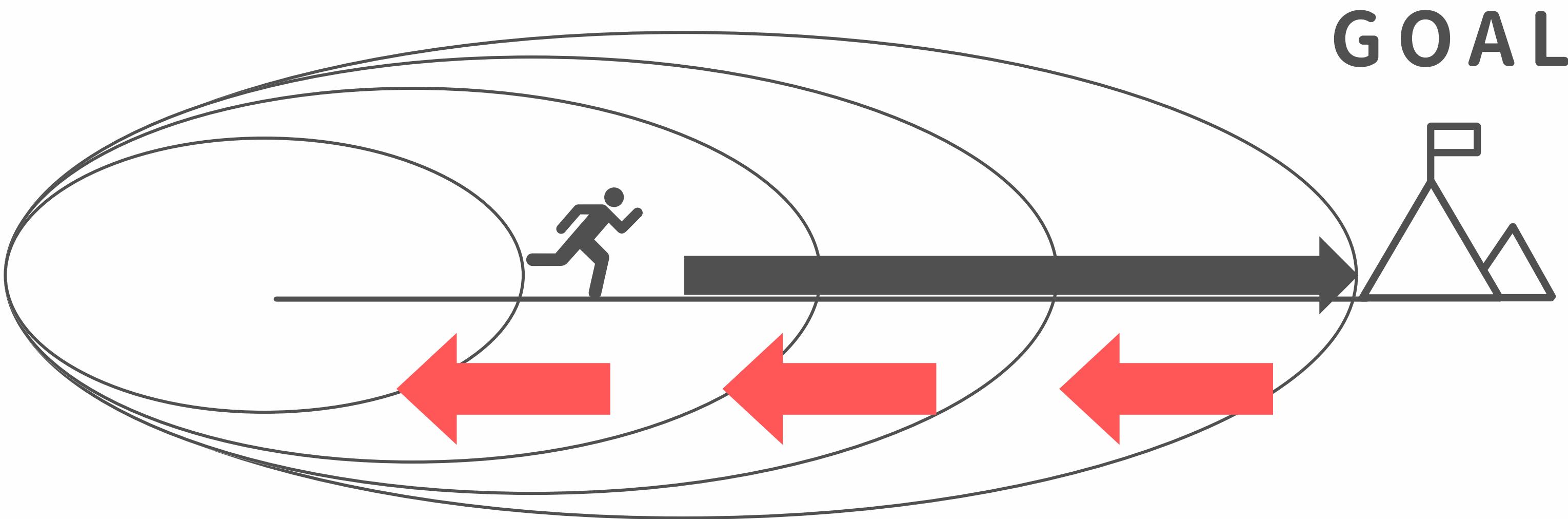
引き戻しの力が働く

成長

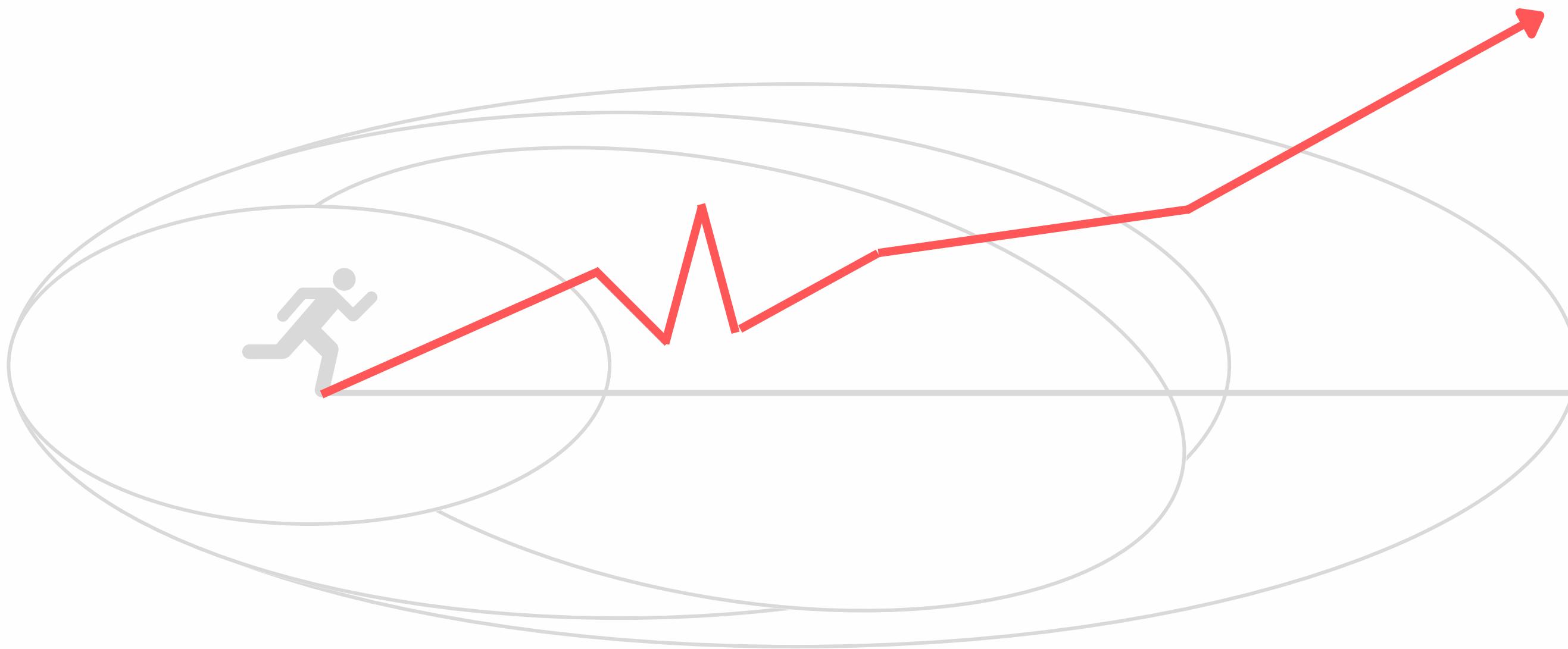




GOALに向かって恐れの中行動する
→気づきや学びが増える→成長する



成長

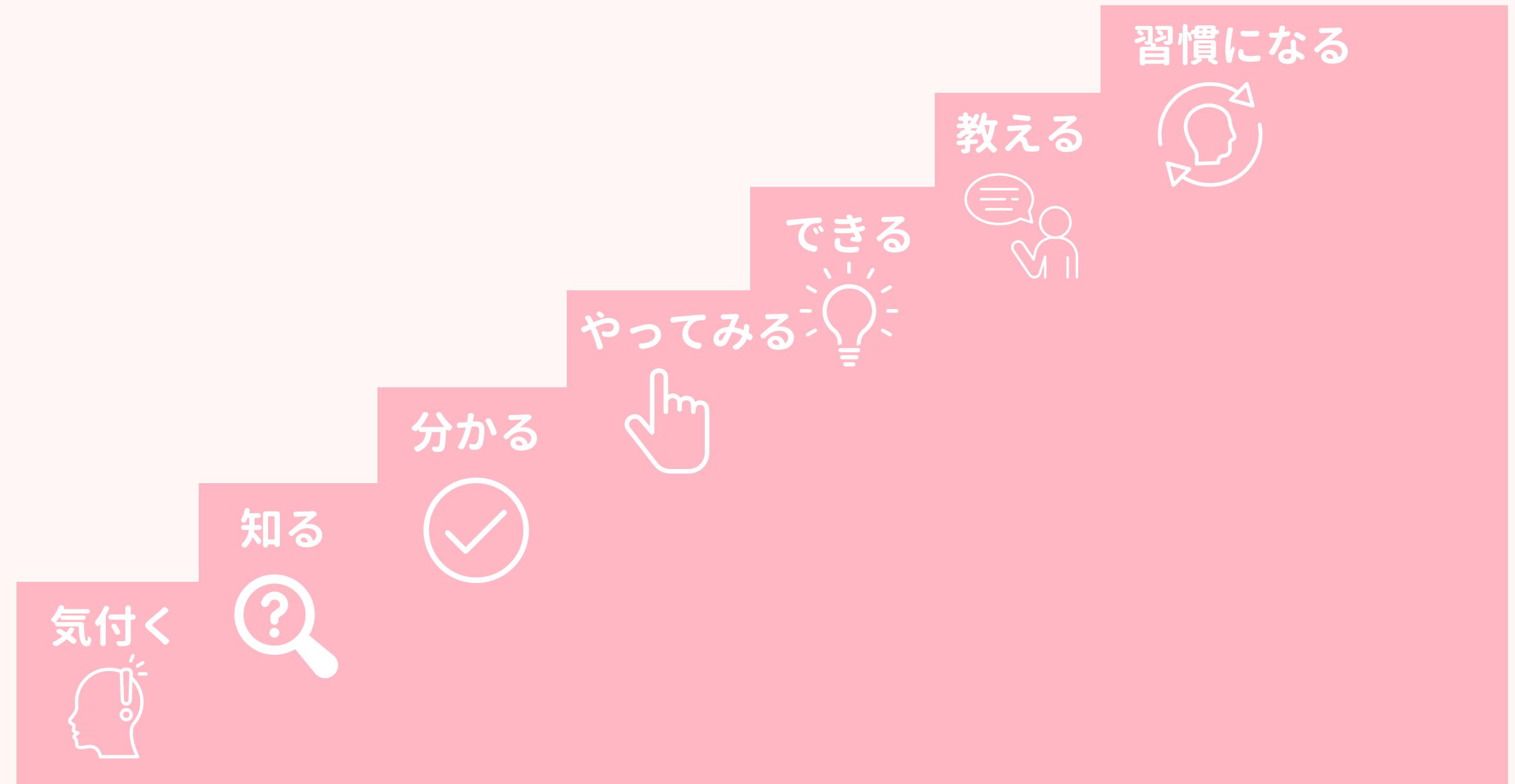


誰かが
成長させてくれるのではない

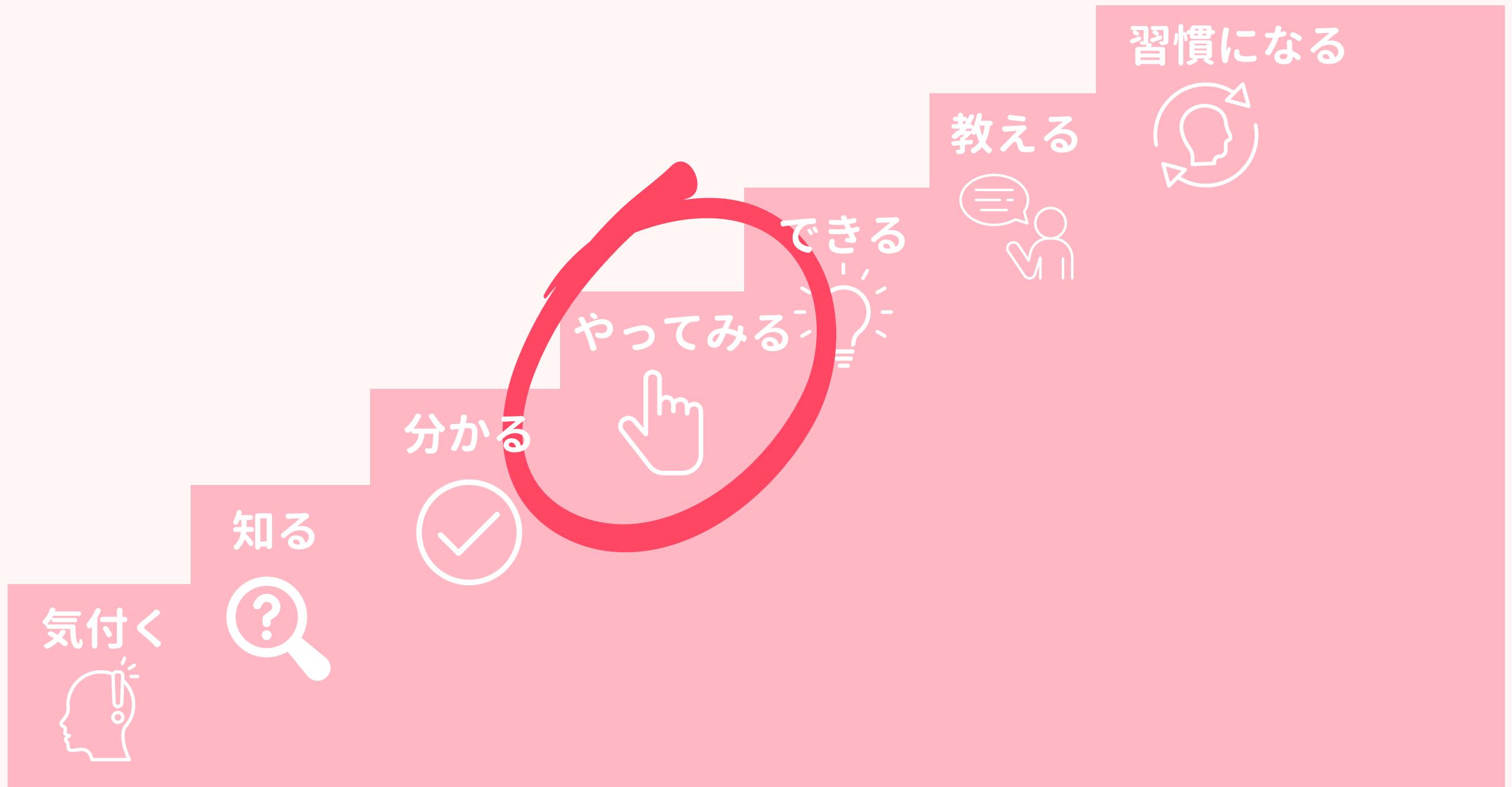
自責思考

自分が変わる！

成長の7ステップ



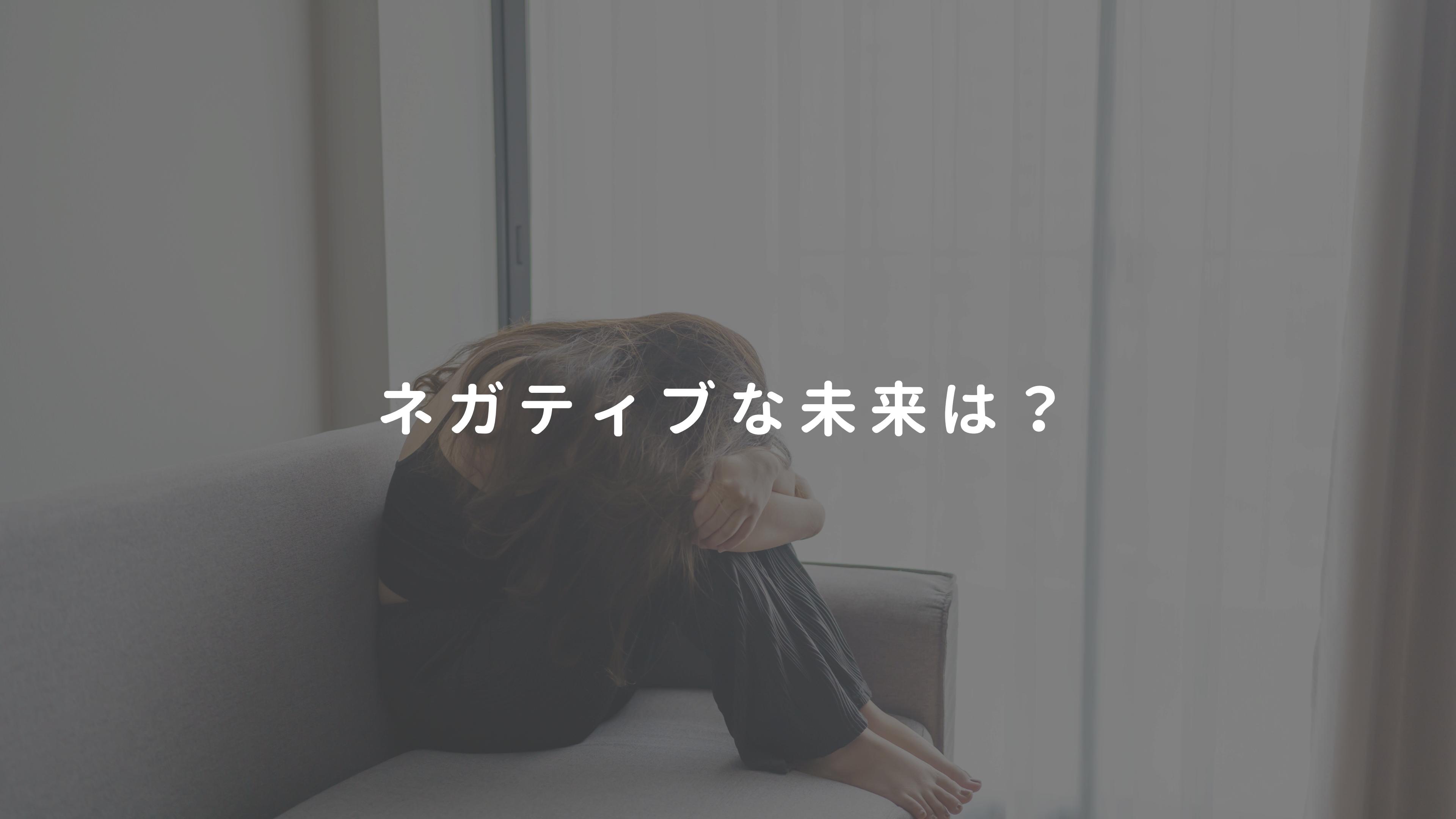
成長の7ステップ





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)

A woman with long brown hair is sitting on a light-colored couch, her head buried in her hands. She appears to be in a state of distress or deep thought. The background is a plain, light-colored wall.

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

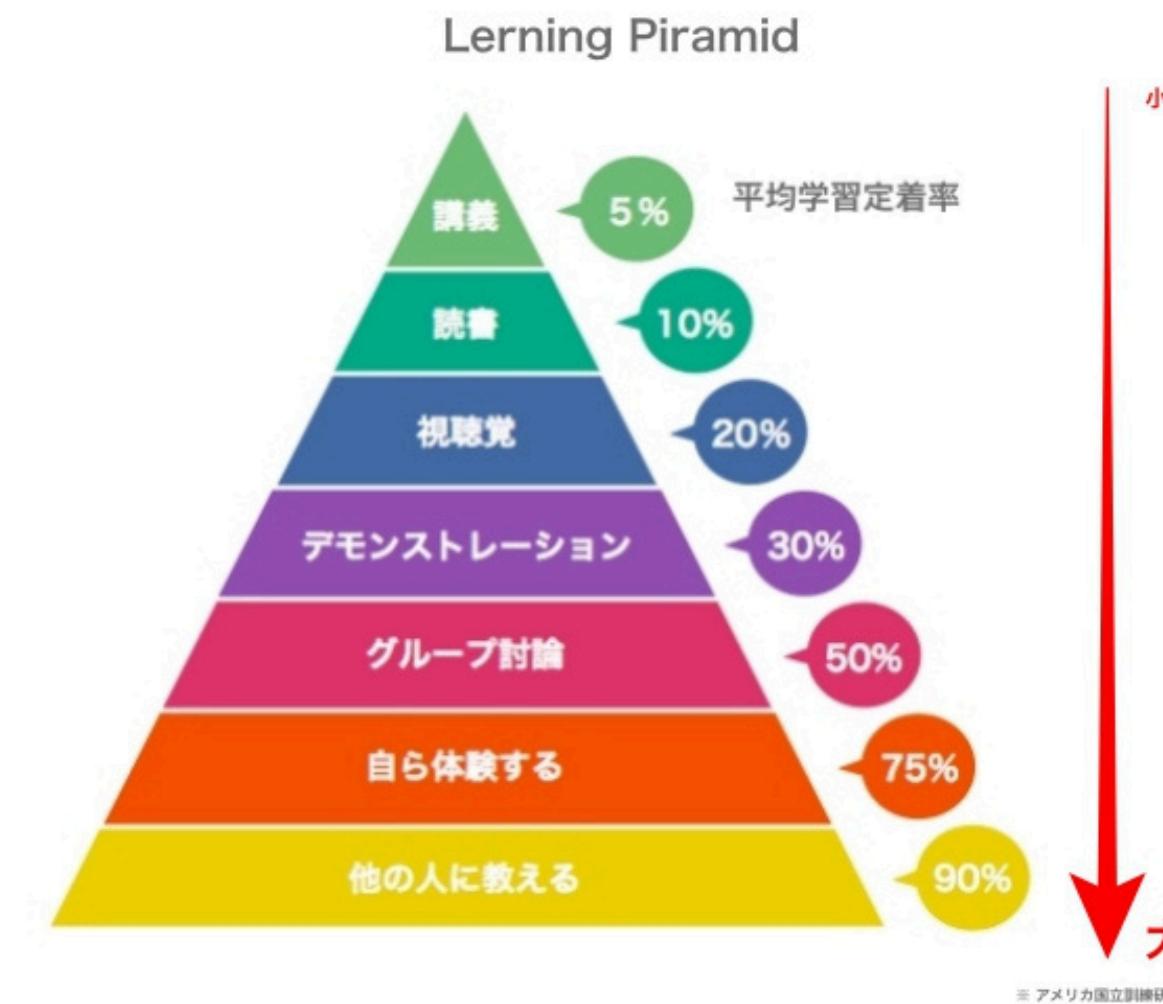
1. とにかく実践＆アウトプット

〈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
- ・スマールステップ

完璧より完了を目指そう！

とにかくやる！



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

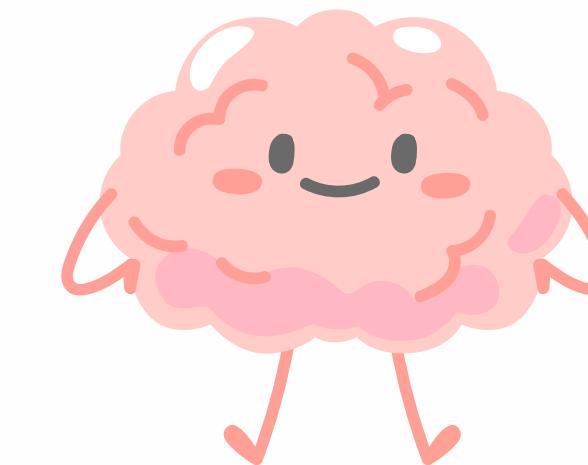
「無理…」 → 「できるかも！」

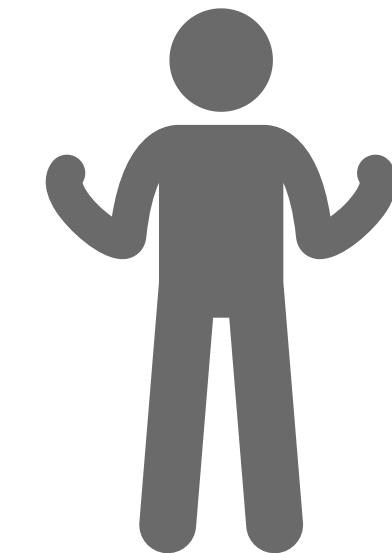
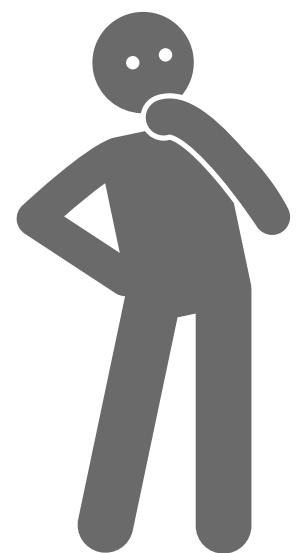
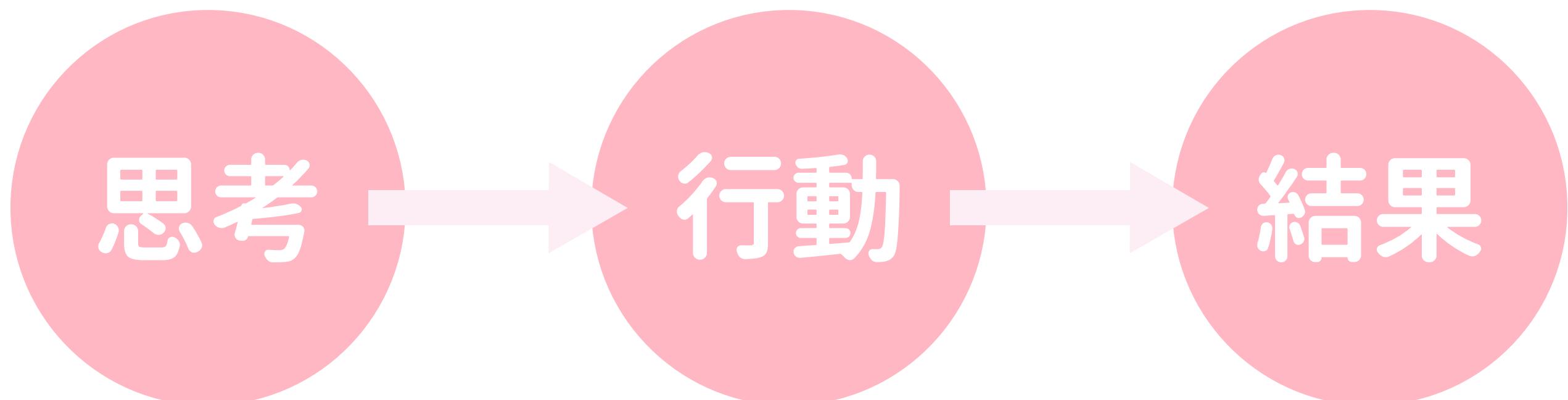
「こんなママになりたい！」

- ・自信はつけるもの

自分との約束を守る

- ・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



セルフダイ~~×~~ジ

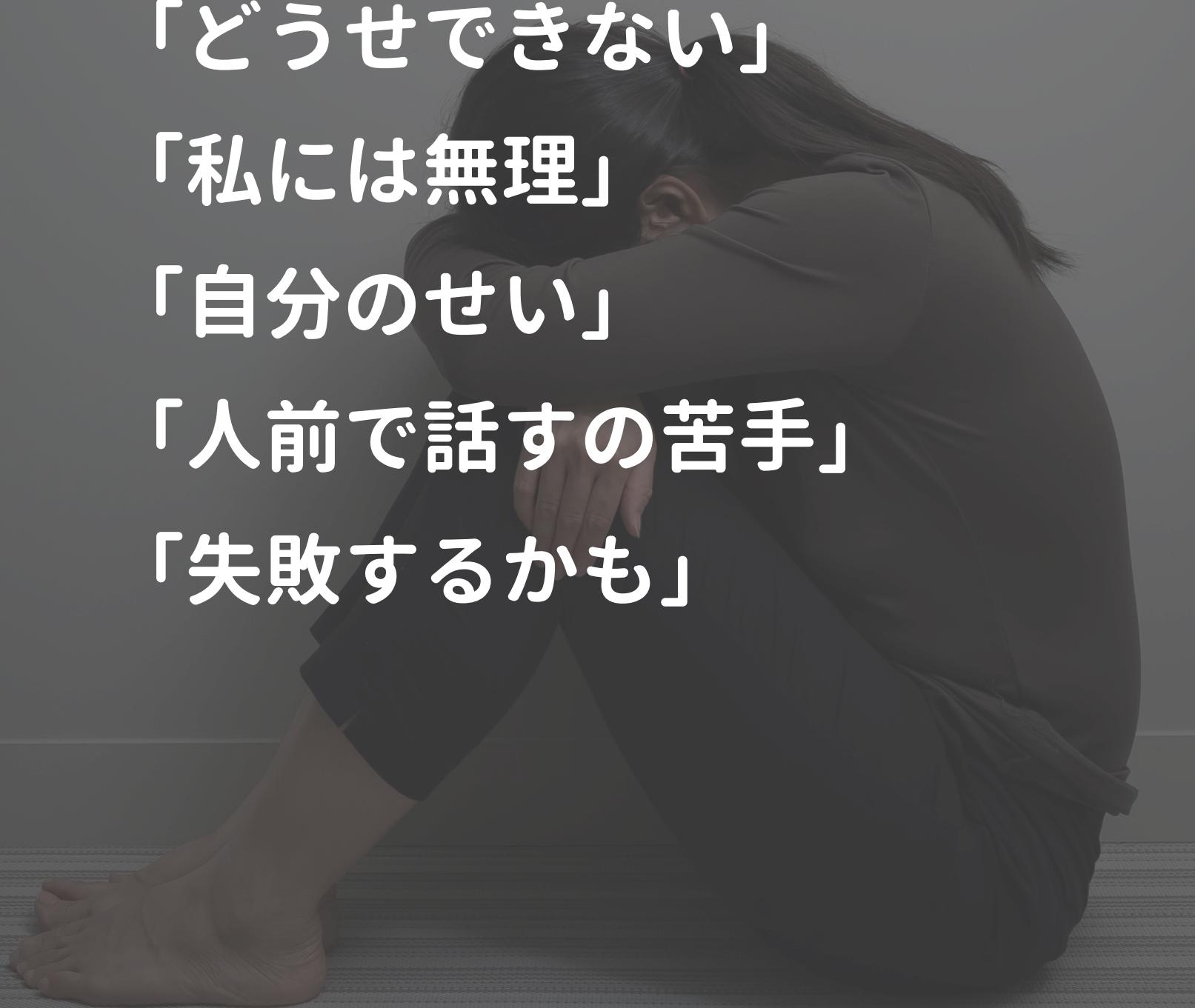
「どうせできない」

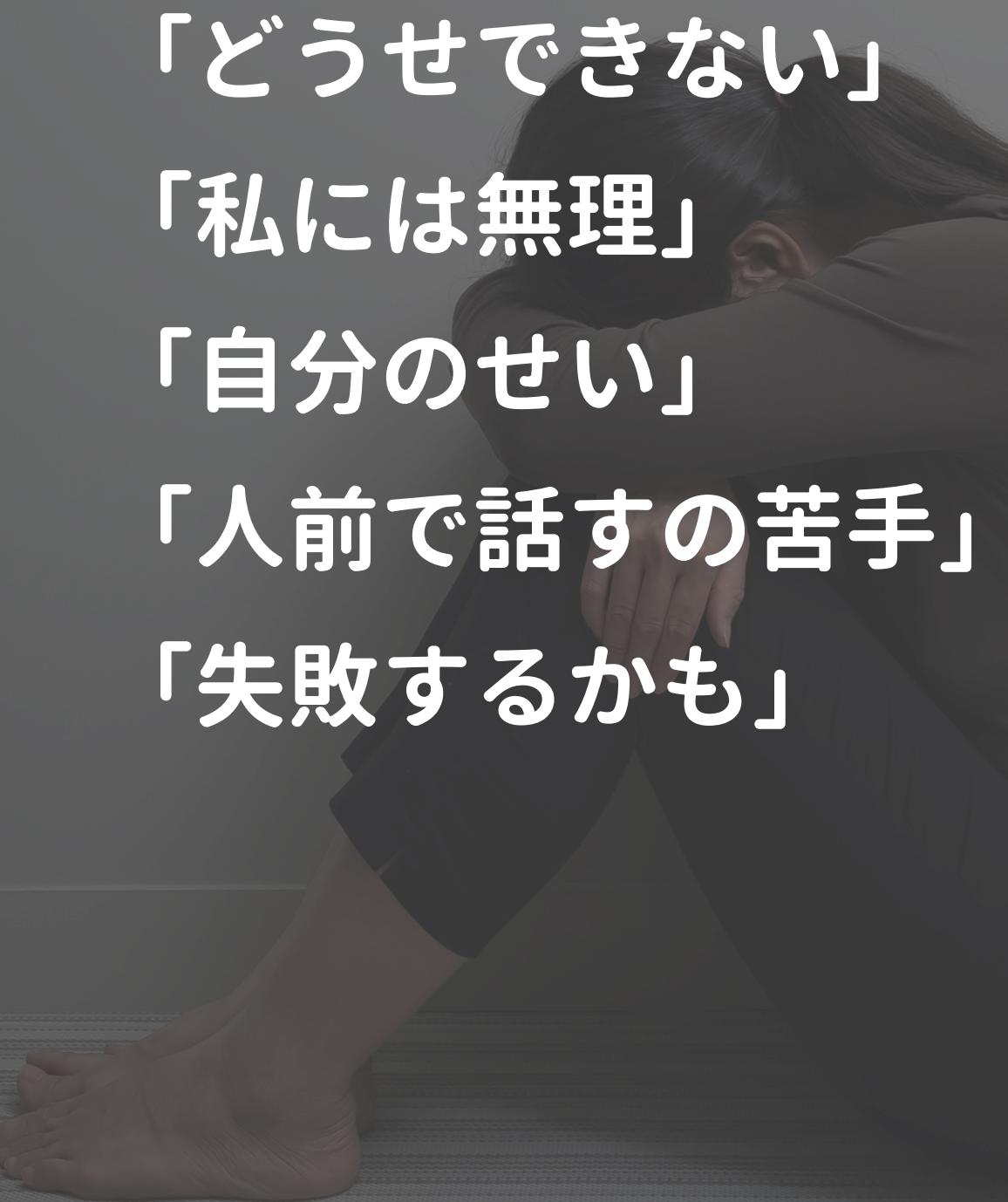
「私には無理」

「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」

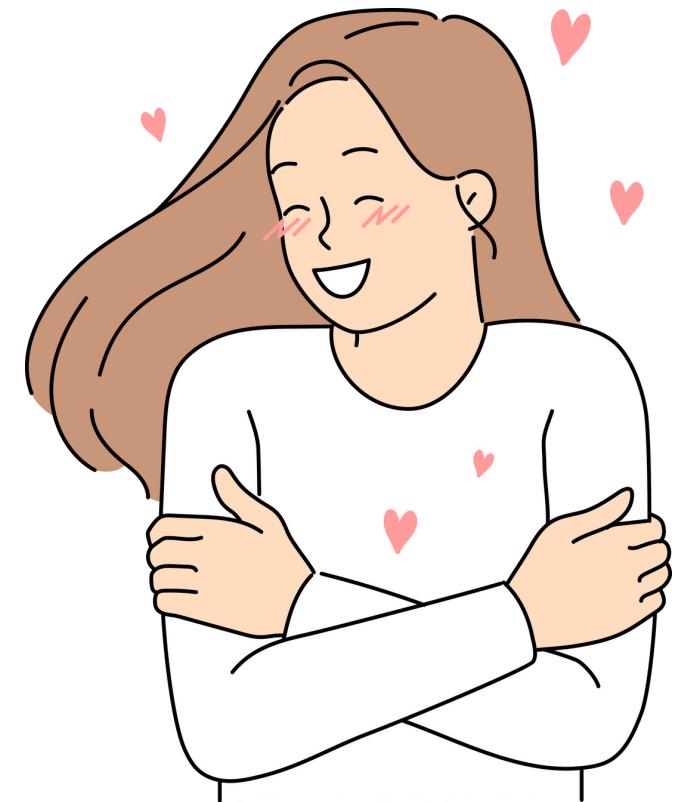
「やってみよう！」

「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？

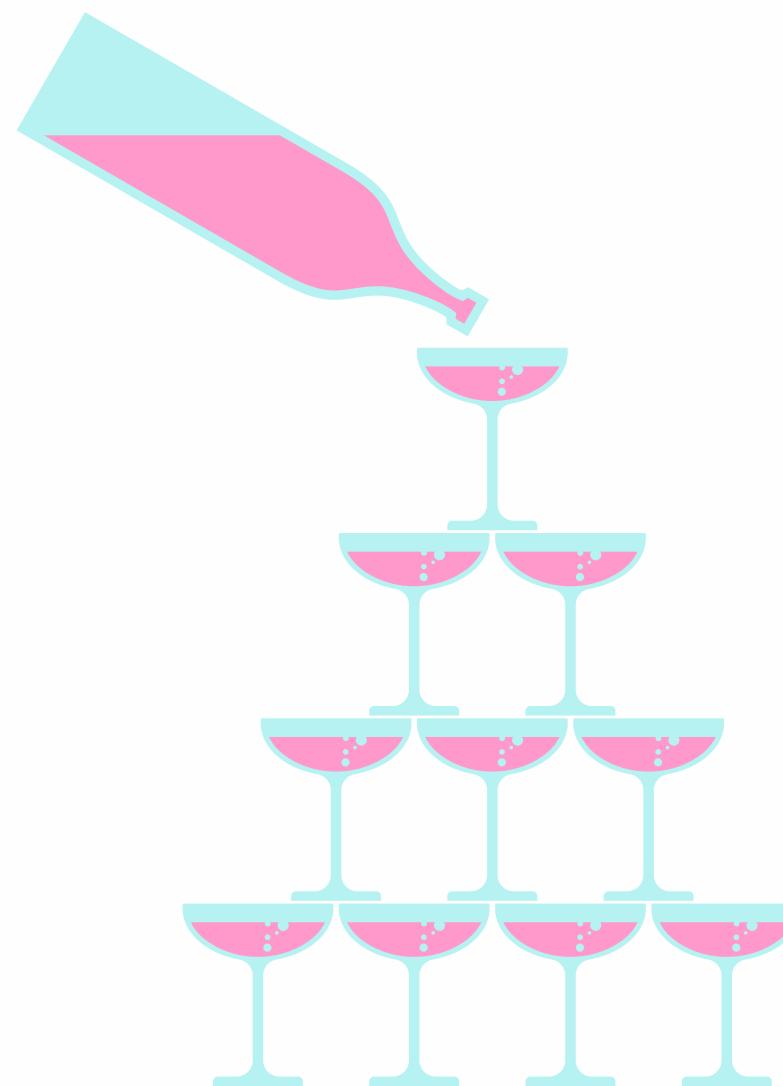


チャットに書いてみよう！

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
- ・ずっと言えなかつた「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

- ・座ってコーヒーを見る
- ・好きなドラマを見る
- ・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」と感じるためには必要なことは？

- ・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下さい

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はありますか？

Q. 今日から何を実践しますか？