A photograph of a woman with long brown hair and black-rimmed glasses, wearing a blue denim shirt. She is smiling and looking up at a young girl. The girl has blonde hair in pigtails and is wearing a yellow top and denim overalls. She is holding a red folder or book. The background is a bright, out-of-focus indoor space with a green plant in a white pot on the right.

# ママコーチ 養成プログラム

自走プログラム



継続・自走に向けて

続けられるかな？



習慣化

Q.なぜ、習慣化が大事？

**A. 頑張らずに成長するため**

脳は頑張ることが大嫌い



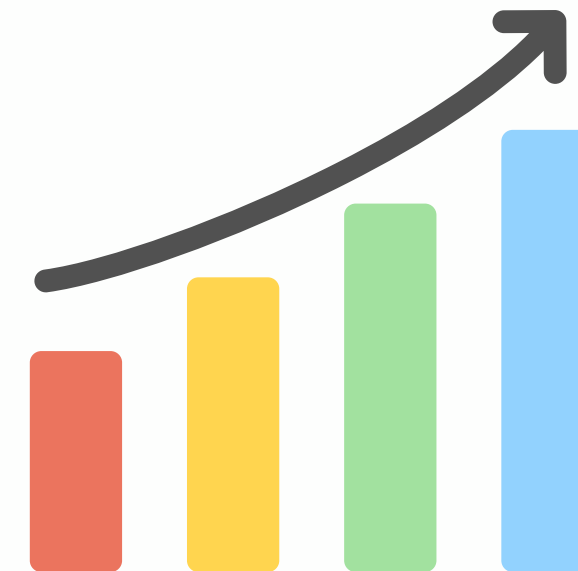
**1.01の法則**  $1.01^{365}=37.8$

毎日の努力が大きな力に！

**0.99の法則**  $0.99^{365}=0.03$

毎日のサボりで小さな力に！

毎日『0.01』の積み重ねが  
1年間で38倍に成長する！





# 【習慣化の3ステップ】

- ① 小さく始める
- ② トリガーとくっつける
- ③ 見える化する

# ① 小さく始める

～無意識に刷り込む～

- ・ スモールステップ  
20秒で取り掛かれる工夫
- ・ ご褒美を用意する



## ② トリガーとくっつける

～習慣化させたい行動を固定する～

- ・「〇〇したら△△する」に当てはめる

例) 「歯を磨いたらスクワットする」  
「寝る前に感謝を3つ言う」

- ・「いつ、何を、どのくらい」を決める

例) 「朝起きてすぐ、ウォーキングを15分」  
「食事前、深呼吸を1回」



### ③見える化

～やること・やったことを見る化する～

- ・ 目標を書き出して、見えるようにする
- ・ カレンダーに○をつける
- ・ 周りに宣言する！



# 習慣化プランシート

- ① 講座で効果を感じた、習慣にしたいことは？
- ② その目的は？
- ③ 続けた結果、どんな未来になりそうですか？
- ③ 最小の一步にするとしたら？
- ④ どのタイミング・どの習慣とセットにする？
- ⑤ できたことをどう「見える化」する？



# 習慣化プランシート

## シェアしよう！

- ① 講座で効果を感じた習慣にしたいことは？
- ② その目的は？
- ③ 続けた結果、どんな変化がみえたりなりそうですか？
- ③ 最小の一步にすればいい？
- ④ どのタイミングで習慣とセットにする？
- ⑤ できたことをどう「見える化」する？

Mama corch Program

卒業おめでとう

---





自分が源  
コーチングは手段





継続コースについて

## ① コミュニティプラン

3,000円/月

(自動更新)

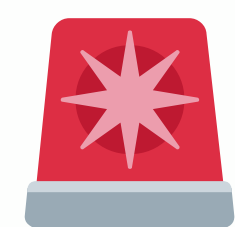
- ・ 月1グループ勉強会&アーカイブ
- ・ 月1コーチング実践会
- ・ コミュニティ参加
- ・ 習慣化ワーク  
(ジャーナリング・習慣化プログラム・ワークシェア)
- ・ 受講生さん交流・相談



## ②個別プラン（3ヶ月）

39,000円/月

- ・月1セッション（60分）
- ・LINE相談無制限
- ・月1グループ勉強会
- ・月1コーチング実践会
- ・コミュニティ参加
- ・習慣化ワーク
- ・受講生さん交流・相談



10/2（木） 締切