

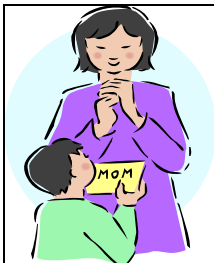
今日からハッピーなママになる・・・

子育てコーチング入門！

人間の個性の偉大さは誕生とともに始まる。(マリア・モンテッソーリ)

本日のカリキュラム

- ・ いい子育てって？
- ・ ハッピーなママってどんなママ？
- ・ コーチングとは何か
- ・ コーチ (=ママ) にとって大切なことは？
- ・ コーチングしてみましょう！



ハッピーなママってどんなママ？

① あなたの考えるハッピーなママはどんなママでしょう？

外見、どんな言葉を使っているか、子どもとどんなふう to 遊んでいるか、などなど、様々な観点から「ハッピーなママ」像を描いてみましょう。

② ①で考えた「ハッピーなママ」を100点、とした場合、現在のあなたは何点ですか？それはなぜですか？

() 点！

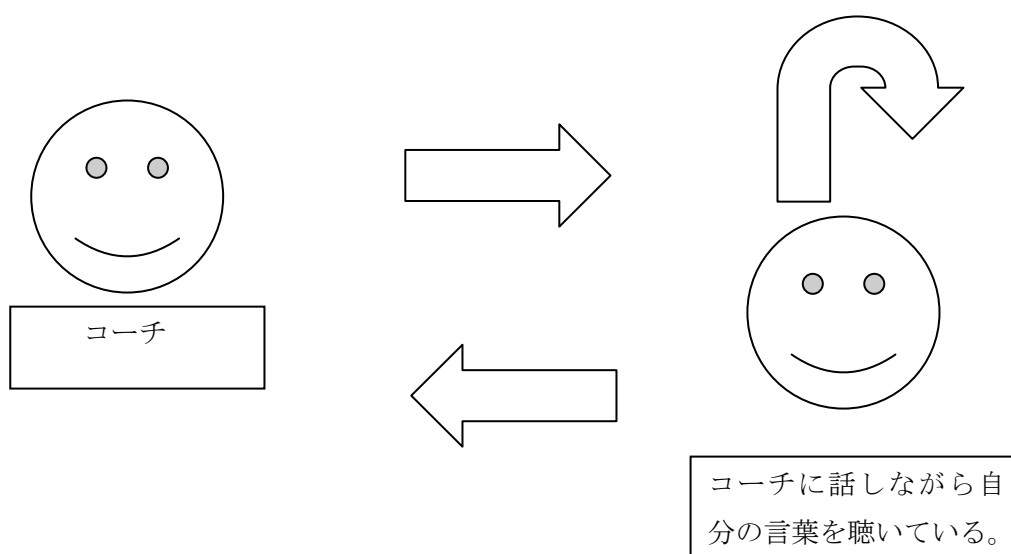
③ ②の点数を100点ママに近づけるためには、あなた自身がどんな行動を取っていけばいいのでしょうか？

思いつくままに挙げてください。

コーチングとは何か

<コーチングとは？>

コーチング・・・双方向のコミュニケーションによって、その人が持っているやる気や可能性を引き出す手法。



*コーチと話し手は対等の関係です。

コーチ (=ママ) にとって大切なことは？

ズバリ！（ ）が整っていることなのです！

コーチになるために最初にやることは、自分自身を整えることなのです！

- (例)
- ・未完了を完了させる
 - ・自分の価値観を知る
 - ・自分のニーズを知る
 - ・境界線を広げる
 - ・自分を助けてくれる人リストをつくる
 - ・スマイル100 などなど・・・。

コーチ (=ママ) がハッピーに子育てしていくためには (=お子さんのコーチになっていくためには)、ママが限りなく自分を満たしていくことが大切!



<スマイル10>

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤

- ⑥
- ⑦
- ⑧
- ⑨
- ⑩

サンプルのため、以下省略します。

<サンプル例終了>