

# 育自のための小さな魔法

自分を見つめ、お互い聴き合い、ココロが元気になるワークショップ

Part 1

もう体験しましたか？

人は「話すこと」と「聴くこと」で、その人になってゆく

ファシリテーター

小野 まゆみ さん

2020年2月2日(日)

会場 : 秋田県南部男女共同参画センター  
時間 : 13:30~15:30  
定員 : 先着20名  
参加費 : 無料

お電話で受付いたします。定員になり次第締め切りますのでご了承ください。

**TEL 0182-33-7018**

受付時間 平日9:00~21:00(木曜休館日)  
土日祝9:00~17:00

©すきりつこ

# ワークショップ「育自のための小さな魔法」

いつからか、夫、妻、父、母、上司、部下などの立場、役割、肩書...で生きること慣れています。それぞれの役割も大切だけど、その前に私は名前のある一人の人間。自分という土台にしっかり足が着いている安定感と心地よさを感じたら、きっと、もっともっと自分のことが好きになって、楽しくてしょうがない時間を過ごせるでしょう。ココロの扉を開き、一緒に味わい、拠りどころになるようなひとときを、毎日毎日、がんばっているあなたに贈ります。

## 『育自のための小さな魔法』コンテンツ

たった2時間、それぞれ3つのプログラム。ところが...このプログラムの中に小さな魔法の仕掛けがたっぷり。さあ、あなたの中の宝物を見つけにいきませんか。

**Part1 自分の人生を語る** —過去の自分とつながる—  
自分の人生をふりかえり、お互いの人生を聴き合い、がんばって生きてきた自分と目の前の人にエールを送る、そんな時間です。

**Part2 自分の好きなことを語る** —今の自分とつながる—  
ココロの声に耳を傾けた時、聴こえてくる自分にとって大好きなもの、こと...それについて大いに語る時間です

**Part3 自分の未来を語る** —自分の未来を創造する—  
Part2で語った大好きなことを継続してやり続けたら、どんな世界が見えますか？ そこにスポットライトをあてて、5年後の未来を描きます。



## みなさんと共に体験の旅をサポートするファシリテーターをご紹介します。

### 小野 まゆみ

- 1981年3月 埼玉県立衛生短期大学 第一看護科卒業
- 同年4月より2017年3月まで 由利組合総合病院 看護師
- 2017年7月より あきた森の保健室 室長
- 看護師として働く中で「誰もが生き生きと、その人の望む人生を生ききって欲しい」という想いを強くし、2009年11月よりコーチングの勉強を始める。
- 2012年10月 コーチングのトレーニング機関であるCTIジャパン応用コース終了。
- 2014年 4月 すべての人がその生き方に自信と誇りを持ち、輝くことのできる社会づくりのために活動している「NPO法人育自の魔法」
- (内閣府男女共同参画局 平成27年度 女性のチャレンジ賞特別部門賞受賞)のファシリテーター資格を取得。

