

モラロジー東北ブロック 女性クラブ主催

ニューモラルセミナー

「ご自愛レッスン」

令和
6年

10月6日 日

参加費
無料

12時30分～ 受付
13時～15時30分 セミナー

どんな自分
にもOKを出
しましょう



講師

は せ し ず か
長谷 静香 講師

勇気のしずく代表
心理カウンセラー・看護師・保育士

昭和47(1972)年、福岡県生まれ。3児の母。子育てに悩みアドラー心理学、潜在意識、コーチングに出会う。「心に一日ひとしずく。勇気のしずくで心の器を満たし貢献し合える世界を作る」をミッションに、官公庁・医療・介護・行政・教育機関・企業向けの研修・講演を全国で開催。

著書に『看護師のためのアドラー流子育て・自分育て』(日本医療企画)、『ご自愛レッスン』(モラロジー道德教育財団)がある。

会場

東京エレクトロンホール宮城 601

宮城県仙台市青葉区国分町3丁目3-7

TEL : 022-225-8641

参加費

無料

※東北各県モラロジー女性クラブ
および協議会よりご負担いただいております。

開催形式

ハイブリッド形式 (会場+オンライン [ZOOMを使用])

※後日、オンデマンド配信を行います。(期間: セミナー終了後1か月)

申込先

モラロジー東北ブロック女性クラブ

会場参加の方 ☎ FAX : 024-937-1228

オンライン参加の方 ☎ E-MAIL : tohokujoseiclub6@gmail.com

お問合せ

女性クラブ代表 (株) 瀬戸商会内 瀬戸三代子

福島県郡山市安積三丁目12番地

TEL : 024-937-1233 FAX : 024-937-1228



手話通訳あり

キリトリ

参加申込書

- モラロジー地方組織名
※ご登録事務所がある方のみ

●氏 名

●住 所 〒

●電 話

●E-mail

ご記入いただいた内容は、本セミナーご参加に関わる諸連絡以外には、使用することはありません。

【著書紹介】

ママが幸せになるための
のメソッド満載

周りを優先し過ぎるお疲れママのための ご自愛レッスン



子育てのしんどい負のループからママを救う、
ママのためのいちばん分かりやすい「ご自愛」実践本！

- イライラする気持ちはどう取り扱ったらいいの？
- 不安や悲しみ、怒りをしまっておける「心の器」って何？
- 自分と相手との間に境界線を引いてもいいの？

元看護師で心理カウンセラー。小学生からパパ ママ、80代の方まで、延べ1万人に関わってきた心理学とコミュニケーションのプロ。自身も子育てに悩んで心理学に出会った3児のママである著者が、ママが自分自身を大切にするための「ご自愛」の方法を伝授します。誰かに優しくされるのを待つのではなく、誰かに満たしてもらおうのを待つでもない。自分で自分を癒し、愛おしみ、勇気づけていきましょう。ママが満たされれば、そこから勇気と幸せのしずくがこぼれて、家族や子どもの幸せにつながっていきます。

四六判 並製216頁
定価1,540円（税込）
出版：モラロジー道德教育財団



< 内容 >

- はじめに
- 第1章 あなたは人生の主人公
 - 第2章 勇気のしずくと心の器
 - 第3章 子育ての種まき
 - 第4章 心地よい人間関係を作り出す勇気
 - 第5章 幸せに気づく人生を



著者：長谷 静香