

「個性を伸ばす！親が与える影響力」 60分

わが子の輝きってどこにあるの？ママにとって理解できないことも、もしかしたら宝物かもしれません。知らず知らずのうちに踏みつけていませんか？色彩心理学を活用して、わが子の輝きを見つけましょう。個性の成り立ちを知ると見えてくる、親が与える大きな影響力！心を楽にして、わが子との接し方をリセットしてみませんか？

- 個性の成り立ち
- 心の成長に大切なこと
- 先天的気質と後天的気質
- 親から受けた影響を考える
- より良い親子関係を築くために大切なこと



母親のための「怒りイライラ対処法」 60分

怒りイライラの感情は、複雑構造をしています。怒りの奥に隠された本当の素顔を自覚することで、怒りをうまく伝える方法を学ぶ講座です。ママの怒りは、弱いところへ流れてしまいます。家族一人ひとりの心が見えてくる、即！生活に活かせる内容です。

- あなたの怒りっぽさテスト
- 怒りの特徴、隠された本当の気持ち
- 怒りの玉は何色？思いと現実とのギャップ
- 怒りを表現するときの5つのキーポイント
- 怒りを伝える効果的な方法



母親のための「ストレスケア」 60分

女性には、さまざまな役割が存在します。主婦業、妻業、母親業、嫁業、娘業、職業・・・それぞれの中で、心がもやもやしたり、恐怖や不安を感じていることはありませんか？チェックシートを活用して現状把握を行い、数字を使ったアセスメント(客観的評価)で自分の傾向を知り、今あるストレスについて具体的な対策を見つけていく体験講座です。ママの心のゆとりは子どもへの心の栄養。家族の笑顔につなげる内容です。

- 8つのストレス対処方法の特性や傾向を知る
- ストレスを構成する3つの要素
- 脳のしくみ
- 理性、本能、身体
- 現状把握と整理
- 色を通して心と会話する
- 対策を見つける



講師 手塚由貴子

NPO 法人はあとハウス 代表理事

横浜市補助事業 「親と子の休憩室はあとハウス」 施設長

家族療法カウンセラー

アサーティブトレーナー

色彩心理アートセラピスト

