

第57回
ハートフルクラブ
オンラインセミナー

みんな子育てでどうしてる？

～ハートフルセッションで見つける子育てのヒント～

講師：菅原 裕子

日々の子育ては私たちに楽しみや喜びと同時に、迷いや悩みをもたらします。

対話を通して、それらを分かち合い、子育てのヒントを見つけませんか？

今回のハートフルクラブでは、当法人代表の菅原裕子の基調講演に続き、テーマごとに4～5人のグループに分かれて話し合う「ハートフルセッション」を体験いただきます。認定ハートフルコーチたちが、子育てにまつわる様々なテーマによる対話の場を用意して

皆さまをお待ちしています。興味のあるテーマのお部屋にご参加頂けます。

一緒に笑って、話して、気づいて、子育ての楽しさを再発見しましょう！



第1部

基調講演

講師：菅原裕子

第2部

ハートフルセッション

進行：認定ハートフルコーチたち

セッションテーマ

「乳幼児期」「児童期」「思春期」「凸凹っ子」「不登校」
「感情のコントロール」「親の自立」「仕事と育児の両立」
「夫婦のコミュニケーション」など

第1部、第2部のみのご参加はできませんのでご了承ください。

詳細は HP にて ➡

https://www.heartful-com.org/html/02_10.html



みんな子育てでどうしてる？

～ハートフルセッションで見つける子育てのヒント～

- 日 時：2025年7月6日(日)
- 時 間：10時～12時(9時45分開室)
- 定 員：60人 ● 参加費：無料



参加・実施方法

オンラインサービスの Zoom を使用します。
PC またはスマートフォンよりご参加ください。
お申し込み後に参加方法を個別にご連絡いたします。

お申し込み： <https://20250706.peatix.com>



Profile

菅原 裕子 (すがはら・ゆうこ)



NPO法人ハートフルコミュニケーション代表理事。人材育成コンサルタント。企業研修で用いるコーチングの手法を自身の子育てに採り入れたところ親たちの注目を集め、1995年より全国各地で講演を展開。わかりやすく実行しやすいメッセージが評判を呼ぶ。ロングセラー「子どもの心のコーチング」PHP文庫刊はシリーズで100万部を突破。

認定ハートフルコーチ



ハートフルコーチ養成講座においてコーチングを学び、ファシリテーターとしての訓練・経験を積んだコーチ

詳しくは
ホームページを
ご覧ください

🖥️ ホームページ

<http://www.heartful-com.org>

ハートフルコミュニケーション 🔍 検索



☎️ 携帯電話

<http://www.heartful-com.org/m/>



各セッションの詳細

乳幼児期

1 乳幼児期の今、大切にしたいこと

子育てのスタート地点、親の仕事ってこんなに大変だったのかと覚えることもあるかもしれません。今、この時期に大切な事ってなんだろう？ みんなでこれからの子育てが楽しくなるようなヒントを見つけてみませんか？

思春期

3 思春期、どう向き合う？

お子さんが思春期真っ最中の人も、これからいよいよという人も、まずは「今、感じていること」を吐き出してみませんか。そこにきっと、より良く向き合うためのヒントがあります。それを一緒に見つけていきましょう！

不登校

5 不登校～幸せな自立に向けて、今できること

「このままで大丈夫？」と不安になること、ありませんか？ 不登校の子を持つ親だからこそ分かち合える時間があります。経験者同士で話しながら、今できることを見つけませんか？ 話すのが苦手でも大丈夫です。

親の自立

7 あなた自身の幸せ、どうつくる？

幸せは、すでにそこにあるかもしれません。それを探してみませんか？ 思い通りにいかないときも、自分で自分の未来を選び取ることができるかもしれません。一緒に考えてみましょう。

仕事と育児の両立

9 仕事も育児も“ちゃんとしなきゃ”から自由に

仕事でヘロヘロな上に帰ってからは子どもの相手と溜まった家事の山。毎日お疲れ様です。「ちゃんとやらなきゃ」と頑張るあなたへ。そこに潜む“べき”（思い込み）を手放して、笑顔を増やすヒントを見つけてみませんか？

児童期

2 児童期、子どもを伸ばす言葉がけ

気になるところや心配がたくさん生まれる学童期。ついその不安を子どもにぶつけていませんか。でもそれ、かえって逆効果かもしれません。子どもを自立に導く言葉がけと一緒に考えてみませんか。

凸凹っ子

4 凸凹っ子の子育てを語り合おう

「うちの子、こんなこだわりがあります」「うちの子、ずっと動いています」などなど、我が子のちょっと変わった行動をみんなでシェアしてみませんか？「うちだけじゃなかったんだ～」って、ほっとできる時間にしたいと思います。

感情のコントロール

6 感情のコントロール作戦会議

子どもの前で、イライラMAX大爆発！ 良くないことだとわかっちゃいるけど止められない。これって私だけ？ みんなはどうしてるの？ 感情のコントロールの大切さと知恵と工夫を探す時間です。どうぞお気軽に～！

仕事と育児の両立

8 仕事と子育て～罪悪感を手放そう

仕事と子育て、どちらも完璧に出来ないことへの罪悪感に揺れ動く毎日。ちょっと立ち止まって、一番大切な自分自身を見つめませんか。聞いて話してヒントを得て、あなたにとってちょうどいいあり方を見つけましょう。

夫婦のコミュニケーション

10 パートナーとの「ちょうどいい関係」とは？

パートナーとの心地よいかかわり方やコミュニケーションは、子育てにもプラスの影響があると思いませんか？ 今回はパートナーに目を向けて、これからのこと、話してみましょう。

