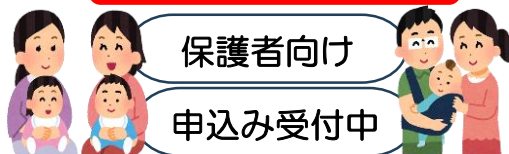


／ わくわく♪ ／ こそだて ワークショップ

会場：たまっこ2階「活動室」
講師：中島美咲 先生
定員：20組（事前申込み制）
保育：10名 ※申込先着順

全6回予約制



※お子さん連れでの受講はできません。

お申込みは、たまっこ・子育てひろば事務所もしくはお電話で受け付けています。

性格理解ツール 「エニアグラム」で自分らしさを再発見♪

★「エニアグラム」とは…ギリシャ語で「9の図」という意味の幾何学図形で、「人間には9種類の本質があり、すべての人間はそのうちの一つをもって生まれてくる」という考え方です。



穏健 タイプ

葛藤を避け、調和と平和を願う人

牽引 タイプ

自分の正義を貫く人

理想 タイプ

あるべき姿に向かって努力する人

楽天 タイプ

楽しさを求めプランする人

献身 タイプ

信頼と愛情のため人を助ける人

堅実 タイプ

安全を求め義務や責任を果たす人

達成 タイプ

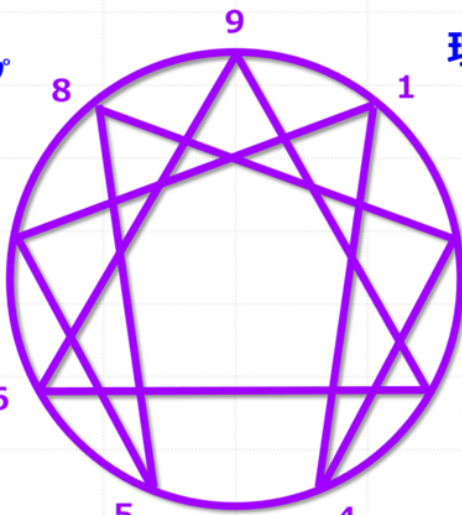
成功し評価・賞賛されたい人

観察 タイプ

情報を得て考える人

個性 タイプ

特別な自分の世界を生きる人



このワークショップでは、エニアグラムを手掛かりに自分や他者を理解し、子育て中のさまざまな問題解決や、自分の成長に役立てることを目指します！ 子育て中の仲間やパートナーと一緒に結果をシェアしながら、自分の子育て・自分育てについて考える時間を過ごしてみませんか♪



●各回のプログラム内容●

昨年度受講者の声もご紹介します！

【第1回】

9月10日(水)
10～12時

人の反応の多様性を考える

性格理解ツール「エニアグラム」で自分自身や周りのタイプを知り、人の反応の多様性について考えていきます。

自分のタイプを知ることによって、何が苦手かを理解できれば対策を立てることも(良い意味で)開き直ることもできるのでは、と少し心が軽くなりました。

【第2回】

9月25日(木)
10～12時

性格上の強み、弱みを考える

自分の性格上の「強み」「弱み」を考えて、どのように性格を活かして子育てと自分育てを進めていくかを考えます。

自分自身の事も改めて知る事が出来ましたし、相手の事も理解する事につながりました。楽しかったです。

【第3回】

10月22日(水)
10～12時

自分の反応を客観視する

子育て中のイライラや傷心など、反応を客観視することで、自分の状態に気づき、その取扱いをうまくする方法を考えます。

自分の行動の原因が少し分かった気がします。特に、怒る(キレる)時、ただ感情的にやっていたと思っていたのですが、そうなる原因があって、分かれば対処できるのかもと思えました。

【第4回】

10月29日(水)
10～12時

親は子育てで成長する

子どもをもつことで出会えた新しい人や価値観に気づき、子育てをきっかけに自分がどう成長しているか、どう成長していけるのかを考えます。

子育てについて、普段は無我夢中で行っているの、立ち止まって、自分はこんな子育てがしたかったんだ!と気づくことができて、すごくよかったです。

子育てでやりたかったことを見つめ直して取り組める環境づくり、自分の機嫌は自分でとって、やりたいことをやろう!!と思いました。

自分の今・未来・過去を通して、自分自身の事を見つめる事ができました。これからの未来が楽しみになりました。

【第5回】

11月12日(水)
10～12時

自分自身の宝箱

自分自身の「いままで」と「いま」に、どんな宝物を持っているのか、どんな宝物をつくってきたのか、ご自身の宝物を探していきます。

改めて、「自分」と「家族(子ども)」と「仕事」のバランスを考える必要があるなと感じました。

【第6回】

11月26日(水)
10～12時

10年後の自分を考える

子どもは確実に成長していきます。10年後の自分が幸せであるためには、今、何に意識を向けて何をしていけるとよいのかをじっくり考えます。

「自分の本当に望むことは？」と日々の中で自分の人生を見つめ直す機会が増えました。

色々な価値観があり、今の自分は前になりたいと思った自分になれている所があると発見できて、おだやかになりました。

子育てに限らず、自己分析や将来のことまで考えられてとてもとても有意義な時間を過ごせました。