

第2期生募集!

# 誰でも子育ての素人です!

「つい怒りすぎてしまう」「イライラしてしまう」  
日ごろの子育ての悩み解決法や子育てのコツを  
かなえ先生とお母さんたちと一緒に  
楽しく勉強しませんか?



## 第1期生のお母さんにインタビュー

- ◆「同じような悩みを抱えているお母さんと一緒にできて良かった!」
- ◆「子供の年齢が違うので、いろいろと違う視点からそのお母さんの様子が聞けてためになりました。」
- ◆「ダイレクトに今起きている悩みを佳苗先生にお伝えでき、解決までに至りました。」
- ◆「子育ての見方、視点が変わった!」
- ◆「今までイライラした場面が、笑顔に変えられるワークがあって、自分でもびっくりした」
- ◆「一緒に学べるお母さんがいてよかった。ZOOM想像以上に簡単でした! 笑

# お母さんと子どもが笑顔になるための 交流勉強会(全5回)

## WEB勉強会 ※ライブ配信&動画配信(参加型)

開催予定日(全5回) 木曜日:10:30~11:30

①4月11日 ②4月25日 ③5月9日 ④5月23日 ⑤6月6日

受講費:一般10,800円(5回分)/会員様5,000円(5回分) ※税抜き価格

定員 5名 (+時にゲストあり)

内容 脳(脳波)の話・運動と脳・色と脳の役割などの知識を盛り込んだ学びあり。  
また自分の考え方や子育てのコツを知ることができます。  
また日々の子育ての「こんな時どうする?」をタイムリーに相談する  
質問コーナーを設定。日々の子育てにダイレクトに役立つ時間です。  
同じメンバーで毎回会話が弾むのもこの交流勉強会の楽しいところです!



## WEB交流勉強会のここがいいところ♪

- ★知識を学べる ⇒「ママ知恵袋」で楽×楽子育てを!
- ★自宅で気軽に参加できる ⇒生活の隙間時間を使って学べる
- ★一緒に楽しく学べる ⇒毎回同じ顔合わせでチームで楽しく学べます!
- ★動画で後から学べる ⇒配信時間に都合がつかなくても動画を見られる
- ★毎回の宿題で変わる ⇒変わる自分を実感します
- ★受講特典 ⇒初回マンツーマンセッション【1時間10,000円】が半額に
- ★交流勉強会チームが作れる ⇒卒業生の皆さんに臨時参加の声をかけるかもしれません。  
いずれは、みなさんも新しい勉強会の先輩になることができます!!

# ZOOMの使い方

① ZOOMアプリをインストールし、ZOOMアプリを開く。



ZOOMを検索



ZOOMアプリを開いて  
ダウンロードする



画面上のZOOM  
アイコンを開く

② 【ミーティングに参加】をクリックし、IDを入力。  
ZOOMでWEB配信の【ママの勉強会】に参加！



【ミーティングに参加】  
をクリック



ミーティング ID  
【6139852966】を入力  
※当日までにグループのIDをお  
知らせします。



ZOOMのWEB配信の  
ママの勉強会に参加

## ③ その他

- ・ ZOOMは無料アプリです。
- ・ 当日ご都合が悪い場合は、後日録画受講が出来ます。
- ・ ご自分の画像・声はミュートに出来ます。
- ・ ほかの配信アプリより軽いので安心です。
- ・ ゲスト側の環境設定が不要です。
- ・ ほかの動画配信よりデータ量が少なく安心。
- ・ 1回のデータ通信料が少ないのでネット回線の通信環境やタイムラグの影響を受けにくい。
- ・ マイク・イヤホン設定いらず。
- ・ 録画が簡単にできます。

## 用意するもの

筆記用具:テンションがあがるノート(専用ノートをご用意ください♪)

(初回:事前にお配りしたシートをこちらに送っていただきます。)

内容:以下の内容は回によって変更もあり。

学びあり。ワークあり。

毎回の日ぷち宿題で「幸せママ」を目指します。

### 【1回目】

**自分はどんな子育てをしている？どんな母さん？**

**初回はチームの顔合わせ&うちの子育てを紹介。**

- ①自己紹介・自分の子育てについて
- ②子育て知恵袋:子育てに役立つ脳波の話。その①
- ③気づきの時間:感情に気づく。思考を変える(分析)
- ④ワークタイム:腹式呼吸⇒宿題

### 【2回目】

**自分の行動を分析します。**

- ①子育てを報告タイム!子育てで自分が困った・気になったこと。
- ②子育て知恵袋:子育てに役立つ脳のはなし。その②
- ③気づきの時間:今日の思考を変える時間は「        」です。
- ④ワークタイム⑤宿題

### 【3回目】

**変化できると世界が変わる!子育てが楽しくなる!**

- ①子育て報告タイム!
- ②子育て知恵袋:「イメージする」って素晴らしい!
- ③気づきの時間:
- ④ワークタイム ⑤宿題

### 【4回目】

**自分がどんなとらえ方をしているのでしょうか?**

**とらえ方で子育ても、変わってきます。**

- ①子育て報告タイム!
- ②子育て知恵袋:「脳波」を知る♪  
α(アルファ)波リラックス脳波・ストレス脳波について
- ③気づきの時間
- ④ワークタイム:実際にα(アルファ)波を出してみよう。(呼吸法)
- ⑤宿題

### 【5回目】

**自分を受け止める。子育てで頑張るお母さん。**

**自分をまず大事にしていきたい……。**

**最終回は幸せワークをしましょう。**

- ①1分間スピーチ(今日はこれは最後。)
- ②子育て知恵袋:子育てに役立つ色と脳の効果
- ③気づきの時間:自分は何色を発信している?(イメトレ続編)
- ④ワークタイム:
- ⑤まとめ