

◆抱っこ法ワークショップ◆

癒しの子育てとして注目されつつある抱っこ法。
抱っこ法に学ぶ子育ては単に子どもとの関わり方に終わらず、
母親やそれを学ぶ人も自分自身をやさしく包み、
大人も癒されていくことにその特徴があります。
今回は第1部で、抱っこ法の基本となる泣いてもいい子育てを、
後半からは大人のための癒しの時間を設けました。
1部だけ・2部だけの参加も大歓迎です。

1部「涙は心の自然治癒力」

～泣かせない子育てから泣いてもいい子育てへ～

2部「自分らしく生きるために」

～どんな気持ちも大切に～

- 日にち：3月29日（日）
- 時間：第1部 10時～12時30分
第2部 13時～16時00分
- 参加費：第1部・第2部共に各 3,000 円
- 場所： あゆむ
東大阪市池島町8丁目1番40号 山田店舗2F
→近鉄奈良線「東花園駅」徒歩20分
送迎の車が出ますので必要な方はお問い合わせください。
- 申し込み： 090-9611-7254（下和田まで）
minoru-holding-ab@ezweb.ne.jp



講師 下和田実

日本抱っこ法協会 公認・上級ホルダー。
NLPマスタープラクティショナー。
大阪府立大学社会福祉学部卒業後、
堺市子どもリハビリテーションセンターに勤務。
16年間保育士として障害児の療育に携わる。
平成22年度より独立。抱っこ法の伝道に魂をこめている。
HP『涙は心の自然治癒力』<http://shimowada.com/>

第1部 テーマ 「涙は心の自然治癒力」

涙や泣くということ 키워ードに 子育てにおいて泣くことの大切さや こどもの心をどう理解していくかという お話させていただきます。

しかし、その内容は大人がストレスを感じた時に 自らの自然治癒力を発揮して 心の健康を取り戻していくヒントにもなる話しです。

ワークショップに参加して自分が癒された 心が温かくなったという感想を多くいただいています。子育て中の方にも子どもと関わっていない方にも 大切なメッセージがいっぱい盛り込まれています。

～ 以前にワークショップに参加された方の感想 ～

「心が今まで感じたことがないぐらい、あたたかくなりました。そして、そのあたたかさが全身にいきわたり 身体も心もエネルギーに満たされているように感じました。今日の話をも自分なりにまた考え、今度実践していきたいと思います。今日ここにきて、お会いできてすごく嬉しいです。」

「今日は今までに体験した事がなかったことばかりでした。泣いたりすることは今まで弱虫のような捉え方だったので、避けてきた部分だと思えます。しかし優しい言葉をかけられたりすることで、心があたたかくなるのがはっきり自覚できました。とてもわかりやすかったです。これからの人生をもっと深い幸福を感じる事ができると思いました。親子の関係を深めるためによい経験でした。ありがとうございました。」

第2部 テーマ 「自分らしく生きるために」

ストレス社会といわれるこの社会の中で 多くのストレスを抱えながら生きる私たちは、知らず知らずのうちに自分らしく生きることを見失ってきています。

自分らしさを見失ってしまう原因の一つには 心と体のつながりを失ってしまっていることがあげられます。そして苦しさを抱えてしまうと 自分を否定してしまったり 認めにくくなったりと あるがままの自分を受け入れにくくなってしまいます。

でも、あなたの中に感じる気持ちは どんな気持ちだってあなたのために必要があって存在してくれているのです。そんな自分の気持ちとどう付き合っていけばいいのか。プラス思考が大事だと分かっていてもそうとも思えない時 どんなふうに自分と向き合えばいいのか たくさんのワークを通してその糸口を見つけていきます。

自分の気持ちを大切にすること 自分を大事にするということの意味に気づけるはずですよ。

～ 以前にワークショップに参加された方の感想 ～

「自分と向き合うのがなかなかできないのですが、下和田さんのお話やワークを通して自分と向き合い心が穏やかになりました」

「今日はめちゃめちゃ癒されました。もっと自分の本質的なところをわかってあげて認めてあげようと思いました。よい気づきをありがとうございました」

「普段いろいろな不安や悩み、自分の心の中にしまっている思いなどを認め気づくことによってホッとしたりしました。すごくあたたかい気持ちになりました。ありがとうございました」

※ お願い

* 第1部第2部ともワークを行いますので 動きやすい服装でお越しください。

* 託児はありませんので、お子さんは預けてきていただきたいのですが、どうしても無理な場合は一度ご相談ください。