



『心のごはん・心のうんち・心のストレッチ』

27歳 私多くの学びの出発は、
ゆりの樹幼稚園の教育を良くしてもらいたい、
尊敬できる園長とってもらいたい・・・でした

→[他者軸](#)

そして・・・5?歳・・・その学びは長い年月の間に

子どもたちが自己肯定し、正直で、
真の自立をする新しい教育方法の開発につながり・・・
子育てに悩むお母さんの心と体が健康で、
明るく元気になる教育相談につながり・・・
教育に携わる先生が柔軟で、
温かい、やる気が起こるコミュニケーションアップにつながり・・・
就職や友達関係に苦しむ学生の心を癒し、
力強い勇気を生み出す力につながり・・・
恋に惑う恋人たちが感謝し、
他者肯定できる素直さにつながり・・・
新しいことに挑戦するビジネスマンが成功し、
凛として自己責任をとる自信につながり・・・
カウンセラーが穏やかに、
謙虚にカウンセリングできるスキル習得につながり・・・



そして・・・結果として
人がどう思うか、どう評価するかではなく

私が『そのままの私で、そこにいる』ことを手に入れることができ、
私自身が生き直すことができたのです・・・

→[自分軸](#)

幼稚園の現場で30年以上の間、園児の教育と、母親の相談、私立幼稚園教諭の育成をしてきた気さくな園長が20年以上学んできた心理学の理論をベースに楽しく、面白く、あっという間に時間がたつ、そしてゾーンときて、じわっと心に残る研修をします。

二人の子ども、3人の孫を持つおばあちゃん先生でもあります

私自身を題材としながら、これまで学んできたコミュニケーションスキルのエキスを皆さんと学びます。
興味をもたれた方は是非ご参加ください。
終了後、「私は私でよかったんだ」という深い自己受容感が生まれます。

具体的な内容は、「心のごはん・心のうんち・心のストレッチ」という内容で講演だけでなく
楽しくワークをしながら進めます



お気軽に吉塚ゆりの樹幼稚園へお問い合わせ下さい。

ゆりの樹式 不思議なポケット心理学



「心のごはん・心のウンチ・心のストレッチ」 —子育てに生かすカウンセリングマインドとは—

贈る言葉 この子がいたから 子は親の鏡
絵本 ソウのエルマーの話 ウサギとカメの話

1. はじめに

自己責任 ワークショップのルール
今朝の出来事 姿勢編集のワーク

2. 心のごはん

贈る言葉 ほめ上手への6つのステップ
①北風と太陽の「太陽」になろう
ワーク2 魔法の行動
共感のワーク・ペーシング
マッチング・ミラーリング
魚になる、同じ話題・違う話題
ワーク3 魔法の言葉

4. 心のストレッチ

行動変化を起こす
ワーク4 私メッセージ

3. 心のウンチ

ワーク5 手紙を書こう

贈る言葉 最後だとわかっていたなら
あなたがいるだけで ただいるだけで ありがとう

★上記は一講演内容です。次の研修内容のように回を重ねるごとに
変更できます。

＜研修の内容＞

(1) 心のごはんとは一言葉のコミュニケーションのあり方、言葉の与え方です。

共感する方法—4つの態度（ペーシング・マッチング・ミラーリング、バックトラック）で適切に、4つの心のごはんという言葉（愛の言葉、夢を与える言葉、希望がわく言葉、勇気が出る言葉）をどのように伝えるか。人を傷つけないで伝えることができるコミュニケーションのあり方を身につけることができます。人にも自分にもあたたかな、優しい気持ちで生きることができるようになります

- ① 幼稚園の現場で作りに上げた、実践に基づく教育の考え方を基礎にして伝えます
どんな人のあり方が素敵でしょうか。当たり前なことを当たり前にするこの大切さに気づくことができます
- ② 国連の教育プログラム「バーチャーズプロジェクト」を基礎にして伝えます。心も体も元気になるこころのごはんの取り方はどんな取り方でしょうか。
ご馳走はいつか飽きます。普通のこころのごはん、普通の味噌汁でいいのです。
その言葉かけのし方とは・・・。

(2) 心のウンチとは感情に気づいて、どのようにその感情を吐き出すかの方法です。

人はどこでもウンチはしません。こころのウンチも同じです。どんなウンチの出し方が相手も自分も気付けないで、楽にさせるでしょうか。

心でどのように感じているかと、頭で考えていることと言葉にしていることと、実際に行動していることの違いに気づき、適切に心のウンチ（感情を出す）をすることができるようになります。

自己肯定感が高まり、すっきりとした気持ちでゆったりと生きていくことができるあなたになれます。

- ① ロールレタリング 自分へ手紙を書く
- ② 親業 I（愛メッセージ）
- ③ 行動療法
- ④ きれいに、楽しく、簡単に、10分で描けるパステルアート
ただ握るだけで出来るクレイアート を基礎にして伝えます

(3) 心のストレッチとはあらゆる人間関係で自分が自分らしくいること、自分の人生を自分の足で、自分のシナリオで歩いていくための行動の仕方です。

では実際にどのような行動をすることがいいのでしょうか。

その具体的な方法をお伝えします

- ① NLPコーチングを基礎にして伝えます
 1. 見る・きく《聞く、聴く》・感じるとは
 2. リラックスする方法
 3. 思い込みをなくす「リフレーム」とは
 4. 目標を正しく持つ方法
 5. どうしたらいいか、相手が自分で考えることができるようになるための方法
 6. 相手の立場で考えることができるための不思議なイスとは
- ② 認知行動療法を基礎にして伝えます。
自分と相手への思い込みでの悩みがなくなります

内容に応じて3時間研修

半日研修

1日研修

2日研修

6日研修をプログラムしています。

