



子育てママをやさしく癒す



# セルフケア

ワークショップ

ママが笑顔だと こどもも幸せ

家事、子育てに日々奮闘しているお母さん。  
疲れやストレスが溜まるとイライラしてしまう  
そんな経験はありませんか？

子供が一番欲しいのは「お母さんの笑顔」  
お母さんが笑っていると子供も幸せ  
子育てにお母さんのケアは欠かせません。

まずはご自分を優しくいたわりましょう。  
あなた自身にあわせたセルフケアと  
お子さんの成長に合わせた関わり方を  
私たちと一緒に考えませんか？

【日時】 11/10 (木) 9:30-11:30

【場所】 金沢勤労者プラザ 4F

金沢市北安江3丁目2-20 (駐車場有り)

【日時】 11/24 (木) 9:30-11:30

【場所】 金沢未来のまち創造館 2F

金沢市野町3丁目11-1 (駐車場有り)

どちらの日程もお子様連れでご参加いただけます。  
金沢未来のまち創造館には、託児室が完備されていますので、ご利用希望  
の方は以下のURLより事前に別途お申し込みください。  
<https://kosodate-sakurakko.com/nomachi/>

【参加費】 1,000円

【定員】 各回 5名 (定員に達し次第締切)

【申込み・問合せ】 ウェブサイトよりご連絡ください。  
<https://www.hasta-ayurveda.com/event>



- ① 『こども』の特質を知って  
お子さんの可能性を広げよう
- ② こどもをやさしくみつめる観察ポイント  
(チェックシート付き)
- ③ こどもを観察するために、まずは自分を整えよう  
(自分に合わせたセルフケアとは？)
- ④ 日常生活でできる ちょっとした気分転換術



ぬくいりつこ AMI モンテッソーリ教師

## 《プロフィール》

“子どもは1日中働いている” 2009年にワーキングホリデーで行ったカナダでモンテッソーリ教育をこんな風知り、子どもの見え方が180度変わりました。2012年インドでAMI幼児教師資格を取得。帰国して保育園や学童保育に勤務。子どものこと、モンテッソーリのことをもっと知りたくなって2015年イタリアでAMI小学校教師資格を取得。モンテッソーリメソッドの実践を通して、子どもがチャレンジするためには、子どものいちばん大切な人＝『お母さん』が自分らしい状態であることが大切なのだと気がつきました。現在は、市内小学校で英語インストラクター及びオンラインでモンテッソーリなんでも相談室を開設中。

Instagram: @montessoriforadultsandchildren  
モンテッソーリ大人と子どものスクール



キドマサエ 2児の母 (7歳/3歳)

初めての子育てで慌ただしい生活や思うようにいかない子供、イライラする自分に大いに悩み、色々なことを試した結果、辿り着いたのは自分自身に目を向ける事でした。わたし自身が幸せでいることで子どもが穏やかになる事を、子どもを通して日々学んでいます。セルフケアのコツをアーユルヴェーダやヨガの知恵を通してお伝えし、お母さんの幸せのお手伝いをさせていただければと思います。

## 《プロフィール》

産後の病気と子育ての行き詰まりからヨガとアーユルヴェーダを学ぶ。2021年アーユルヴェーダサロンをオープン。北國文化センターにてヨガクラスを担当中。

Instagram: @hasta\_ayurveda  
アーユルヴェーダ 古民家サロン hasta