主催/枚方市PTA協議会　子ども人権啓発委員会

自分を育みたい全ての方へ
～育自のための小さな魔法～

日本全国、海外でも開催され、のべ５０００人以上が参加し、性別、世代を超えて、多くの皆様から求められているワークショップ『育自のための小さな魔法』で、ご自分を育てください。

●日　時：１２月２日（金）
１０：００～１２：００

●会　場：輝きプラザきらら7階　大研修室
●持ち物：筆記具・A4クリップボード（お持ちの方のみ）
●申し込み：各学校園の子ども人権啓発委員が取りまとめて
枚方市PTA協議会までご連絡ください
（11月24日（木）しめきり）
締め切り後は、参加の可・不可をお帯合わせください
（月・水・金午前中　050-7105-8066）

＊.＊.＊ プログラム ＊.＊.＊

■ワークショップ：育自のための小さな魔法　　1時間３０分

※ワークショップ終了後は会場の後片付けにご協力下さいm(_ _)m

「育自のための小さな魔法」とは？

その名の通り、自分を育てる。育児にかけて作った造語です。子育てはまず自分育てから。
母親、父親、妻、夫、会社員…などの役割を果たすことに一生懸命になっていて、自分をおいてきぼりにしがち。自分を大事にしてはじめて、目の前の子どもや家族を大事にできると考えます。
「育自のための小さな魔法」に参加すると、自己肯定感が向上し、周囲の人との違いを認め合い、つながっていく。2時間という短い時間ながら、パワフルなワークショップです。

誕生から12年。今、日本中で開催され、そして海外でも少しずつ開催されはじめています。

育自のための小さな魔法

4つの約束
・自分を大事に
・相手を大事に
・お互いを大事に
・この場を大事に

主催/枚方市PTA協議会　子ども人権啓発委員会

～育自のための小さな魔法～

山口 ひとみ

NPO法人育自の魔法 代表理事

•NPO法人育自の魔法代表理事。プロコーチ、プロファシリテーター
東京都生まれ。富山大学人文学部人文学科卒業後、1984年株式会社ビジネスコンサルタントに営業職として入社。その後、コンサルタントとして組織診断や調査・企業内研修講師として活動。2005年、CTI(The Coaches Training Institute)の発行する認定資格CPCC(Certified Professional Co-Active Coach)を取得、「オフィスヤマグチ」を設立。
CTIジャパンにて5年ワークショップリーダーを勤める。
NPO法人育自の魔法を立ち上げるために、ワークショップリーダーを退任。

•2013年1月NPO法人育自の魔法設立、代表理事に就任。現在、全国に「育自の魔法」を開催できるファシリテーターの育成と組織の運営に関わる。

•2015年６月内閣府の女性のチャレンジ賞特別部門団体で賞を受ける。
自然を愛し、山を愛し、自然と人と自分がつながることを追求。富士山や北海道、屋久島、南北アルプスによく入る。

森 淑子

NPO法人育自の魔法
認定ファシリテーター

・NPO法人育自の魔法認定ファシリテーター、プロコーチ、産業カウンセラー
宮城県仙台市生まれ、大阪府枚方市在住。
・199１年裁判所入所。2年間の研修期間を経て、裁判所速記官として東京地裁、京都地裁、大阪地裁に勤務。
うつ病を克服した後、子どもの不登校をきっかけに、コーチングとカウンセリングを学び始める。コーチングを通して、自分が元気になることで不登校だった子どもにも変化が起き、元気になっていく過程を体験する。
・2013年裁判所を退職し「までなコーチング」設立。
・2014年NPO法人育自の魔法認定ファシリテーター、プロコーチ認定資格CPCCを取得。
・2015年1月より神戸六甲にて、育自の魔法をファシリテーター仲間と共に定期開催中。
・2015年度はくじ引きで当たった高陵小学校PTA会長と枚方市PTA協議会書記を兼任。高陵小学校PTAでは「楽しくつながりが生まれる活動」をモットーに、PTA内で育自の魔法を開催。現在は枚方市内に限らず育自の魔法を出張開催中。
趣味は文房具と読書。

NPO法人育自の魔法について

Q　　まずは「育自の魔法」とはどのような団体なのでしょうか？
→「育自のための小さな魔法」というワークショップ（体験学習講座）を通じて、お母さんやお父さん、独身の方や高齢者の方まで、自らの人生を語り合い認め合うことで、自分を大事にして、人と深くつながっていく場を作っているNPOです。「育自」とは、自分を育てると書いて、作った言葉です。

Q　　具体的にはどんな活動をされているのですか？
→　日本全国で「育自のための小さな魔法」というワークショップを開催しています。ワークショップの内容は、自分の人生を語り合い、聴き合う。そのあとにほめ合う（ほめほめシャワー）という2時間のシンプルな内容です。シンプルで短い時間にも関わらず、終わったあと、元気になる、あったかい気持ちになる、人に興味を持ち、つながってゆきたくなるようになります。

Q　　ワークショップに参加したい人はどうすればいいのでしょうか？
→育自の魔法のHPのスケジュールをご覧下さい。
http://www.ikujinomahou.jp/
関西でも開催しております。出張開催も致します。

育自のための小さな魔法

Q　これまでの参加人数は何人ですか？
→現在、全国に育自の魔法ファシリテーターが100人いて、各地域でワークショップを開催しています。また、海外（ロンドン、上海、ウィーン、ベトナムのダナン）でも現地在住の日本人向けに開催し、英語版の育自の魔法もあります。今年の８月にはシンガポールで実施。企業研修でも、ダイバーシティの推進という目的で導入していただいています。
現在、1都1道２府29県で開催され、参加者はのべ５000人を越えています。

Q　何を目指している団体ですか？
→私たちのミッションは、「自らを育み、自分が自分であることを慈しみ、すべての生きとし生けるものが、互いに関わり合い、支え合い、つながりあう世界の実現を目指す」ことです。将来的には、人種を超え、民族を超え、国を越え、言語を超えて、お互いの話を聴き合う場を作ることで、社会が元気になるとイメージして、日々活動しています。

【育自の魔法からのメッセージ】
まずは「育自」しましょう。いくじの「じ」は、自分の「自」です。自分を育み、大事にしましょう！　自分を大事にすることは、目の前の子どもや家族、同僚、地域を大事にすることにつながります。住みやすい社会をまず自分から始めませんか？