



# 子育て航海術

～共感コミュニケーションで見つけてみよう！自分らしい子育て～

巷にあふれる情報に惑わされない。自分もお子さんともに大切にしながら、  
月イチの航海<sup>ワークショップ</sup>で「自分らしい子育て」を、一緒に探しに出航してみませんか。

11月16日・12月14日・1月18日(午前9時30分～12時30分)

2月8日(午前10時～12時) 全4回(すべて日曜日)

プログラムは  
裏面に！

## ～講師紹介～

大八木 智子さん (1～3回目):子育て航海術ワークショップ

子育て航海術ファシリテーター/コネクティング・ハート 代表

大学2年・中2男子の母。コーチングや企業研修、執筆業などを通じて「人と組織の変容」をサポートしている。長男の不登校が多様性に目を向けるきっかけに。  
願いは、誰もがイキイキと自分の人生を生きる社会が広がっていくこと。

中村 映美子さん (1～3回目):子育て航海術ワークショップ

子育て航海術ファシリテーター/アトリエことのは 代表

小6(女)小4(男)小2(女)の母。地域のコミュニティで対話の場作りや、  
アートワークショップを開催。未っ子の育児休暇中、子育てや仕事に追われて過ごす毎日を  
振り返り、もう一度自分の人生を見つめ直したいと思ったのが対話を学ぶきっかけ。

細見 慶子さん (4回目):アロマワークショップ

IFA 国際アロマセラピスト/リラクゼーションサロン Katy Home 主宰

元社会教育指導員。9年前に乳がんを患ったことで、仕事をやめ治療に専念。

その後、好きだったアロマを学び、自宅サロンを開く。これからも多くの人たちに  
アロマの魅力を伝えてゆきたい。

3人娘の母であり、4人の孫のばあちゃん。

主催:川崎市教育委員会

実施機関:多摩市民館(多摩区役所まちづくり推進部生涯学習支援課)



申込みはこちらから↑

# プログラム

\*プログラムは変更になることがあります

回	日・場所	内容
1	11月 16日 第6会議室 多摩区役所 4 階	オリエンテーション 「子育て航海術ワークショップ①」 感情の奥にある思いを聴く「共感コミュニケーション」を体験する
2	12月 14日 和室 多摩区役所 5 階	「子育て航海術ワークショップ②」 “受け取りにくいこと”の4つの聴き方を学び、「自己共感」だけでなく、「他者共感」も体験する
3	1月 18日 和室 多摩区役所 5 階	「子育て航海術ワークショップ③」 思考の奥にある「願い」、子どもに対する「真の願い」を探求する
4	2月 8日 実習室 多摩区役所 5 階	「ご自愛時間を大切にしよう」 リラクゼーションについて、体のしくみやアロマを使った方法を知る アロマハンドマッサージ体験 講座の振り返りとまとめ

すべて日曜日

会 場: 多摩市民館5階 和室他

対 象: 子育て中の方や関心のある方 15人(今回の講座は、おとなの方のみのご参加となります。)

連続講座のため全4回出席できる方が対象

受講料: 無料(ただし4回目のみ 実費200円)

申 込: 10月16日(木) 午前10時からHP・電話・来館【先着順】  
TEL:044-935-3333

※お申込みの氏名、住所、電話番号等は個人情報保護法に基づき  
業務執行の目的に限り使用します。

※受講にあたり市民館に伝えたいことがありましたらご連絡ください。

HP (申し込みフォーム)



HP (申し込みフォーム) からお申込の際は、  
市民館の担当者から折り返しの連絡をもって  
受付完了となります。

問合せ: 多摩市民館「子育て航海術」担当まで

〒214-8570 川崎市多摩区登戸 1775 番地1  
(多摩区役所総合庁舎:受付 2 階)  
電話:044-935-3333

