



「イライラ したくない！」 ママにおくる 魔法の質問講座



「気づいたらイライラしている・・・」「イライラしたくないのに・・・」

日頃の自分を振り返って落ち込んでしまうことはありませんか？
落ち込むとそれがストレスになり、また同じことを繰り返す悪循環を生むことがあります。
時間に追われる毎日の中ではたくさんの「イライラ」が発生してしまいます。その中でも
子育てのシーンで多くの「イライラ」が発生しているママは多いのではないのでしょうか。
また、
「イライラってなんだろう？」「イライラする自分は悪いことなのかな？」
と、疑問に思うことはありませんか？

講座の中でご自身に「魔法の質問」をしていただきます。
質問に答えていくうちにイライラの原因や自分自身の感情が見えてきます。
そして「イライラする自分」の対処方法、自分を幸せで満たす方法を見つけることができます。

ありのままの自分を受け止められるようになるために・・・
イライラしてしまう自分を責めないために・・・
自分自身を大切にするために・・・

ぜひ自分の感情を掘り起こす「魔法の質問」を体験してみてください。

一般財団法人しつもん財団認定
魔法の質問キッズインストラクター 北住祐子

日時 10/17 (水) 10～12時
10/24 (水) 10～12時

※17日と24日は同じ講座内容となります

参加費 無料 **定員** 10名程度

場所 いくも薬局天神店 2階

お申込み 10月16日 (火) 締切
いくも薬局天神店 までご連絡ください

住所：防府市上天神町3-20

TEL：0835-28-7474 FAX：0835-28-7529

email：ikumo@angel.ocn.ne.jp

