

“心配” から “信頼” へ

～親子の信頼関係をはぐくむ

コミュニケーション～

6月18日・7月2日・7月16日 水曜日
10時～12時 全3回

子どもから大人へと成長する大事な時期、
親子の関係性を見つめ直してみませんか？
アドラー心理学やコーチングの考え方も学びます。



【場所】 ひばりが丘公民館 講座室 I

【対象】 小学校高学年から高校生の
子どもを持つ保護者優先
(市内在住・在勤・在学者)

【定員】 20人 (申込順)

【申込】 6月2日(月)10時から
電話か申込フォームで
ひばりが丘公民館へ

【申込フォーム】



【講師】

みつはし あきこ

三橋 亜希子

ライフコーチ・講演家
株式会社ビリーブハート代表取締役
国際コーチング連盟マスター認定コーチ
日本親子コーチング協会認定コーチ
他多数

ひばりが丘公民館

☎042-424-3011 (平日9～17時まで)

〒202-0001

西東京市ひばりが丘2-3-4 (都営住宅4号棟1階)

【講師プロフィール】

三橋 亜希子（みつはし あきこ）

ライフコーチ・講演家

株式会社ビリーブハート代表取締役

国際コーチング連盟マスター認定コーチ

日本親子コーチング協会認定コーチ 他多数



「誰も孤独にしない社会をつくる」ために、コーチングと講演活動を通して、誰もが「自分を信じ、人を信じ、自分の人生を生きる」ことを応援している。コーチング、親子・親向けワークショップ、行政や企業での研修、小中高の授業にも登壇。受講者数1万5千人、コーチング実績4000時間。

西東京市在住 22歳、20歳、10歳、三兄弟母。ステップファミリー12年。

【講座内容】

★6月18日(水) 第1回：望む家族のカタチとは？

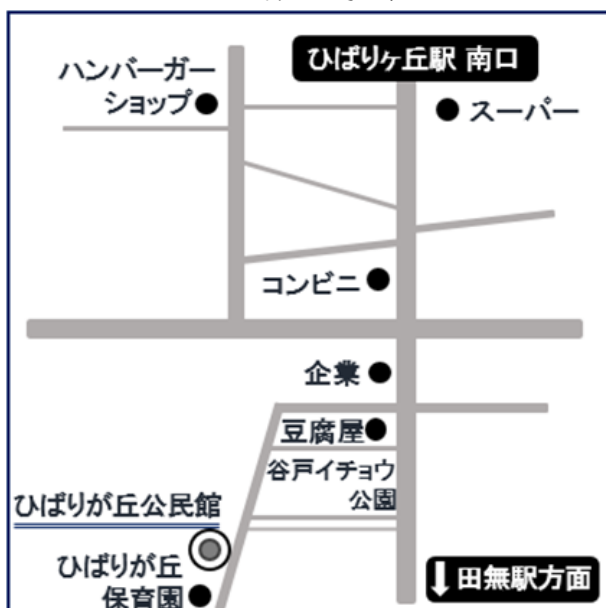
- ・自己紹介
- ・現状／未来／願いを明らかにするワーク
- ・シャンパンタワーの法則
- ・中高生のリアルな声を知る

★7月2日(水) 第2回：子どもの可能性をひらく関わり方とは？

- ・アドラー心理学／コーチングの考え方を学ぶ
(課題の分離／原因論・目的論)

★7月16日(水) 第3回：親子の信頼関係の育み方とは？

- ・思春期の子どもたちに安心を与えるコミュニケーション
(傾聴／承認／質問など)
- ・振り返り／まとめ



《アクセス》

- 西武池袋線「ひばりヶ丘駅」南口より徒歩10分
- 西武新宿線「田無駅」北口より
西武バス【境03】「ひばりヶ丘駅」行き(谷戸経由)
「谷戸イチョウ公園」下車3分

ひばりが丘公民館

西東京市ひばりが丘2-3-4

都営住宅4号棟1階

電話: 042-424-3011

(平日9時～17時まで)