



## ママのための勉強会

これを知っていれば人生に迷わない！ストレスも怖くない！

こんにちは！私たちは幼稚園から中学の子どもがいる現役ママであり、牧師と心理カウンセラーです。親や親戚のいない東京やアメリカで子育てをしてきた中で遭遇した悩み、つらさ、解決法を自分たちの専門知識と失敗・成功体験を交えてお伝えしながら、日本のママたちのストレスを減らしたい！そして「満足できる最高の人生」実現のお手伝いをしたい！と思いこの勉強会を立ち上げました。

前半、聖書の時間では、世界のベストセラー「聖書」をやさしく読み解きながら、現代の日常に生かせる知恵を学んでいきます。聖書は「心のレメディー（薬）」・「人生のガイド」となって、つらい時、迷った時に確かな道へと導いてくれます。聖書になじみのない方も、ベテランの方も大歓迎。一緒にディスカッションしながら、人生観を深めていきましょう！

後半、心理学の時間は、心をらく～にする時間です。日常の子育て、夫婦関係、仕事のストレスをより効果的に解消し、またストレス予防が自分でできる知恵をお伝えします。主に、交流分析心理学、認知心理学、ユング心理学や最新の心理学のワークをしながら、女性としての生き方、自分にとって幸せな最高の人生ってなんだろう？を一緒に見つめていきます。ヨガを基本にしたボディーワークや呼吸法、食事面からのアドバイスも致します。心からわくわくする人生を送るには？ストレスが少なく楽しく自由に幸せに生きるにはどうしたらいいか？答えは私たちの中にあります。一緒に見ていきましょう！

### 次回の日程

Date 2020年 2月14日(金)

Time 10:00～11:30

Place 武蔵野市内 ※詳しい場所は申し込み後にお知らせします

Fee ￥1,000 資料代込

Contact [taatherapy@gmail.com](mailto:taatherapy@gmail.com) または [urei1125@ezweb.ne.jp](mailto:urei1125@ezweb.ne.jp)