

# 働くママ & 妊婦さん 応援!

保育の現場でこれまで、  
2000人を超える「働くママ」  
をサポートしてきました。

だから!わかること!が沢山あります。

『一般社団法人そだち』では、  
「働くママのメンタルケア」だけでなく  
「周囲の方へのアドバイス」をいたします。

ご本人はもちろん、一緒に働く人にも色々な  
心理的負担がありますよね。

「メンタルマネジメント研修」は  
全て御社専用にカスタマイズいたしますので、  
「ママ」「妊婦さん」「子育て」などで問題、課題等  
ございましたら研修内容に反映いたします。

\*特化した研修

(3時間)も

ご用意しております!



一般社団法人  
**そだち**



代表理事

うちだ よしか  
内田 淑佳

心理カウンセラー  
メンタルケア心理士

(NPO法人日本心理カウンセラー協会 役員)

幼稚園教諭10年(後半4年は学年主任)  
保育園長13年の経歴を持つ。  
子どもに関わる大人の「心の健康」の重要性を  
痛感し、専門的に心理を学ぶ。  
心理&保育の専門家として活動中。  
厚生労働省保育士スキルアップ研修講師など、  
保育研修、子育て支援のほか、メンタルセミナー、  
個別カウンセリングなど「心の健康」をサポート。

〒665-0842 宝塚市川面4-9-23

MAIL:sodachi@happy.zaq.jp

TEL:0797-75-6161

FAX:0797-81-3383

HP:<http://ccyuccyu.web.fc2.com/>

「一般社団法人そだち」で検索してください。

個別  
カウンセリングは  
こちら →



「一般社団法人そだち」もしくは「内田淑佳」で  
検索してください。

# メンタルヘルス対策 OKですか?

# メンタル マネジメント 研修

お気軽にご相談ください



一般社団法人 **そだち**

sodachi@happy.zaq.jp



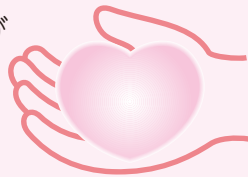
## 子どもの育ちを 応援します!

「一般社団法人そだち」の理念は  
「子どもの育ちを応援する」です。

子どもの健全な育ちのためには、  
何より「環境」が大切です。その「環境」の中でも、  
とりわけ重要なものは、「大人の心の健康」です。  
直接、子育てをする人だけでなく、全ての人の心  
が健康であれば、もっとよい世の中になるという  
考えのもと、職場のメンタルマネジメント研修を  
行っています。

「ストレスを無くす事」が、組織の目標ではありません。  
要は、一人ひとりが、「自分のストレスをどう扱うか」です。

それが上手な人、心の免疫力、回復力が高い人を  
「心が健康な人」といいます。  
「メンタルマネジメント研修」が  
目指すのは、一人ひとりの  
「心の健康」です。



## 「心の健康」を サポートします!

御社のメンタルヘルス対策に  
「メンタルマネジメント研修」を  
ぜひご活用ください!

# メンタルマネジメント研修

\*全ての講座を、御社専用カスタマイズします!  
スタッフむけ、管理職むけ、現状の課題に合わせたケースワークなど  
事前に打ち合わせをさせていただきます!



### ★おすすめパック★

～基礎編～

#### ◎ストレスマネジメント

ストレスの正体を知ることにより、  
自身の心をセルフケアする方法を  
学びます。

～応用編①～

#### ◎コミュニケーション

<人間関係のストレス対処法>  
ストレスの多くは人間関係から  
生じています。職場内、外、その他  
どんな人間関係にでも応用できる  
コミュニケーションを学びます。

～応用編②～

#### ◎モチベーション

<やる気を高める  
メンタルトレーニング>  
仕事のやり甲斐とは? 一人  
ひとりのモチベーションが上がる  
ことで、組織力も高まります。

おすすめの講座をパックと表記しておりますが、1講座から受講頂けます。  
また、下記講座との組み合わせも自由です。

#### ◎働くママ&妊婦さん へのサポート

ご本人へのメンタルケアと、周囲の  
方へのアドバイス

#### ◎本物の「自信」の持ち方

「本物の」自信の持ち方を伝授しま  
す。メンタルを底上げし、キャリアデザイ  
ン能力を伸ばします。

#### ◎アンガーマネジメント

イライラの正体を知ることにより、  
アンガー(怒りの感情)と上手に付き合  
うコツをお伝えします。

#### ◎リラクゼーション体験

童心に帰って「ぬり絵」、触れる効果  
を感じることが出来る「タクティール  
ケア」など、「自分解放」の時間を体験  
して頂けます。

#### ◎職場のいじめ・パワハラ予防

「いじめの心理」を切り口に、人間  
関係のトラブル予防、パワーハラスメ  
ントの予防について学びます。

受講料：1 講座あたり  
受講人数10名様まで  
30,000円  
30名様まで  
50,000円  
※カスタマイズ料こみ  
別途消費税、講師交通費  
がかかります。

お問い合わせを頂きましたら、  
見積書を送付いたします。

1 講座 3時間が基本となり  
ますが、ご都合に応じて調整  
させていただきます。

\*30名様を超える場合、内容、  
料金等、相談をさせていただきます。

お気軽にお問い合わせください。

複数講座受講特典：消費税額を割引します! プラス  
個別カウンセリングを割引価格で受けて頂けます!!

