

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!

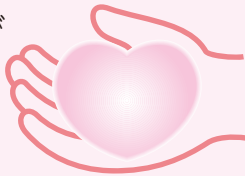
「一般社団法人そだち」の理念は
「子どもの育ちを応援する」です。

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、御社専用に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!!

