

怒りたくないのにまた怒っちゃった…

サポカフェ
特別版

子どもの寝顔に「ごめんね」と謝ったことがあるママへ

ママの心を少し軽くする時間

子どもを変えようと頑張る前に
見方を少し変えてみるワークショップです

参加
無料

定員 6名 | 先着順
6.18 木 10:00 - 12:00

こんなこと、ありませんか？

- ☑ 怒りたくないのについ怒ってしまう
- ☑ 子どもがなかなか動かずイライラする
- ☑ 怒ったあと自己嫌悪になる
- ☑ 毎日のごはん作りがしんどい
- ☑ もっと穏やかに子どもと向き合いたい

この時間で見つかること

- ☑ イライラの本当の理由がわかる
- ☑ 子どもの行動の見え方が変わる
- ☑ ママの気持ちが少し軽くなる
- ☑ 怒らず伝わる関わり方のヒント
- ☑ ごはん作りを少しラクにする考え方

ママが悪いわけじゃない、子どもにも理由がある

今の私と子どもを少しやさしく見られる時間です

ワークショップ内容

- 01 **イライラの解剖**
怒りの仕組みと本当の気持ちを整理する
- 02 **見方を変えるワーク**
子どもの見え方と声かけのヒントを見つける
- 03 **子育てが少しラクになる考え方**
発達の視点から、気持ちが軽くなる考え方を学ぶ
- 04 **ごはんの整え方**
毎日をごきげんにするラクなごはんの考え方
- 05 **シェアタイム**
悩みを話しながら、ほっとできる時間です

講師



近藤七恵

NPO法人KYOTOごはんサポーター®代表理事

2019年に料理代行を開始。6年間で700件以上の家庭を訪問し、家庭のごはん暮らしに寄り添った支援を行う。



中尾 麻衣子

保育士/子育てアドバイザー

子どもの発達や家庭での関わり方について、現場経験をもとに相談支援を行う。子育ての小さな不安をやさしく言語化することを大切にしている。

会場 | 京都府男女共同参画センター らら京都

〒601-8047 京都府京都市南区東九条下殿田町70
京都テルサ東館2F らら京都 交流コーナー



NPO法人
KYOTO
ごはん
サポーター

お申し込みはこちら ▶

共催 | 京都府男女共同参画センター



ごはんサポーター[®]って何？

— 家庭料理で地域を支える料理のプロです

冷蔵庫にある食材や調味料を使って美味しいごはんを作り、忙しい家庭のお手伝い！
家族みんなが笑顔になる食卓を届けるのが、ごはんサポーターの役目です。



ごはんサポーター[®]ができる2つのこと

好きなことを活かしたい！

料理を仕事にしたい方へ

日本で唯一！料理代行の学校

NPO
法人 **KYOTOごはんサポーター[®]**

料理への情熱を活かし

地域に貢献する新しい働き方に挑戦しませんか？

ごはんサポーターは会社に雇われるのではなく、料理で人を支えるやりがいのあるお仕事です。自分のペースで働けるので家庭と両立も可能。



日々のごはん作りが大変...

ごはんを作りに来て欲しい方へ

家族みんなが
笑顔になる
食卓作りを
お手伝い

料理代行サービス

こんな方にピッタリ！

- 忙しくて料理をする時間がない
- 毎日の献立を考えるのが大変

ご家族の好みや栄養バランスに合わせた家庭料理をお届けします。
献立作りをトータルでサポート。レシピやアレンジ方法の提案も！



※料理の一例

遠慮なく
お問い合わせ
ください！

ごはんサポーターに興味がある！ ごはんのサポートを受けてみたい！方へ

活動を知る



ホームページ

問い合わせる



公式LINE



NPO法人
KYOTO
ごはん
サポーター。

kyotogohan2022@gmail.com

ごはんサポーターとして新たな一歩を踏み出したい方、イベントでお待ちしています！