

# 受講者の声

お母さんコーチ

## 第3回【悩み解決力】

初めに参加しました。とても良かったです。解決したわけは「問題を解決していいのよ」  
行動(今回参加するに決めたこと)をした自分を「褒めてあげたい」と思えます。

よりの「もの気持ち」に寄り添ってさか月にたれると思います。

- 自分を知る作業、自分としっかり向き合うこと、めんどうさと思って後回しにしてきました。今日しっかり自分と向き合い、自分の思い込み、願いを明確にすることができました。モヤモヤが、スッキリして、心が軽くなりました。  
初めて出会えたグループの皆さんからの言葉は、うれしくなり、少し自分に自信をもつことができたように思います。

ステップ7の フォラスの結果を 想像して考えることを テスト前の息子にしてみたいと思いました。テストの点悪かったら～にたまるよ、とかではなく 良かったら～にたまるよというように……

他人から見ると自分が今までと印象が 変わっていいので、成長していいのだなあと気がきました。嬉しい言葉を頂けたので、テンション上がりました。そのような印象を持たれるようにしている自分がいることに気がきました。

一緒にグループの方と悩みを話し合えるのが楽しかったです。

1人参加し、不安が いっしょに  
最初自分が場がこわいかなと来たことを後悔したのですが、  
それはかんたないで、とてもためになる話を聞くことができ、他のお母さん方とお話することができてよかったです。サクサクすることが多いので 気持ちもサクサクした感じがスリッパ、やってみよと 思います。気持ちがリラックスになりました。  
参加してよかったです。ありがとうございます。