

“ほめる”が心と体に与える効用

「自分の心が整うと世界の見え方が変わる」



講師プロフィール

東京都大田区在住。大学卒業後 10 年間営業職として 5 社に勤務。妊娠により退職、専業主婦となる。夫の転勤や単身赴任でワンオペ育児が続き子どもたちに怒鳴りつける毎日。自分にもまったく自信が持てなくなり家庭から笑顔が消える。そんな中、夫から 1 冊の本を手渡された。書籍、泣く子もほめるほめ達の魔法だった。親が変われば子どもも変わる、という言葉に涙があふれ「ほめ達検定」を受けることを決意。学んだことを行動にした結果、自分にも家族にも変化が。今は「ママは私たちの 1 番の理解者だ」と子どもたちから言われるように。自分の心が整うと世界の見え方が変わることを実感。現在は講師としての活動に加え、子どもの頃からの夢、シンガーソングライターとしてライブも行う。

講師：^{あすかべ}明壁陽子 氏（日本ほめる達人協会 特別認定講師）

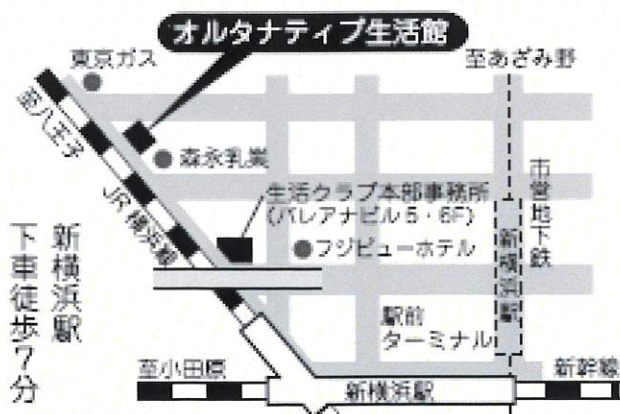
日時：2026 年 1 月 31 日（土）13:30～15:30

場所：スペースオルタ（港北区新横浜 2-8-4 地下 1 階）

参加費：500 円 後援：横浜市

参加者募集！ 右二次元コードからどうぞ！

<https://forms.gle/GSfyfssiWRDFULGW9>



お問い合わせ 045-476-1105
事務局（オルタスクエア）
j_viola2000jp@yahoo.co.jp

生活クラブ運動グループ健康・医療推進協議会

「じぶんでつくる げんきなわたし」をコンセプトに、様々な角度から健康や医療について活動する企業、W.Co、団体で作る協議会です。情報交換や発信、広報支援、イベント参加や学習会開催ができます。協議会では共に活動する団体を募っています。お気軽にお問い合わせください。参加団体：生活クラブ生活協同組合神奈川、エコロジカルコミュニティあおいほし、ライフサポート W.Co 樹（アープレ）、W.Co あんず、（株）ウエルライフ、オルタスクエア（株）、コミュニケーション“談”、健康づくりワーカーズ“ぱーとなー”