

## 第2回 講座報告

開催日時  
令和5年1月21日(土)  
10:00~11:30

# わたし流 生き方セミナー

ロールモデルとなる方に、  
これまでの人生を通して感じたこと、実践していることなどをお話しいただいたセミナー

## 《第2回》 わたしがHappy! 世界もHappy♡ ～人生一回! 「わたし」の人生を楽しもう!～

講師 株式会社エルパティオ 川崎 暁子 さん  
代表取締役社長

ご自身の妊娠・出産・子育て経験から、「ママがHappyならあかちゃんもHappy」を理念に子育て中の母親や女性の「あったらいいな!」をカタチにする事業を展開。

救われた一言はベビーマッサージを教えてくれた助産師さん  
—「子どものためではなく、ママのために触れてくださいね」—



### マナデルゥ（自分を愛でる）な生き方

時代が変わってきて、モノの価値観、生き方はどんどん変わってきています。  
働き方も変わってきました。

女性の方は特に、子どもや家族を優先しがちですが、子どもも大事、ママ自身も大事です。  
**カラダを愛そう。自分を愛そう。**

**自分を大事にしていんだよって伝えたいです。**

### マナデルゥ（自分を愛でる）な生き方の第1歩

#### ★自分がどんな人間かを知ることが大事

何が好きで、何が嫌いで、何に腹立つか…ノートに書いてみる

#### ★人生ビジョンを決める  どんな人間になりたいか決める!

#### ★優先順位を決める  自分のバランスを保つために必要なものを知る



### 参加者の声

・自分がこれからどうやって生きていくか、何かヒントを得たいと思い参加しました。川崎さんのお話や、ディスカッションを通して、希望をもって、がんばっていこうと思えました。本当にありがとうございます。  
(30代 女性)

・今日一番記憶に残っているのはマナデルゥ自分の事をめです! 日々何かを考える余裕がありませんが、ふとした瞬間に自分の事をめでようと・・・めでます! (40代 女性)

・風の時代であることを忘れていた。自分もまわりの人も心地よい生き方をこれからも目指していきたいと思った。(40代 女性)

・「社会の変化は、子育て中のママから感じてきました」のはなしがよかった。(60代 男性)

・自分を大切にするやりかたを少し知ることが出来た。実行したいと思う。(70代以上 女性)