

佐久市佐久つと支援金事業 自己評価報告書

		評 価 日	2025年 3月 27日
団 体 名	ぬくもり絆プロジェクト		
事 業 名	子どもとママが自己肯定感を育み笑顔に溢れる居場所づくりプロジェクト		
事業経費③	902893 円	支援金額⑨	673,000 円 (677,000)

事業の目的・内容	地域の課題 正解のない子育てから、悩みを抱えている方が多い。そんな状況でもママ（両親達）は専門家や学校に相談ができていないのが現状です。子育ての環境を考えたとき、家庭と幼稚園や学校だけに。次世代を担う子どもたちを『地域と一緒に育てる』という意識を持ち行動していかなければなりません。
	【目的】 本事業は子どもやママ（両親）が笑顔で楽しみ、ゆっくりと過ごしながら人との繋がり、自己肯定感や人間力を高める子育ての学びを得られる機会となる、そんな場と時間の過ごし方を提供することを目的とします。
	事業内容 【絆こどもcafé】 毎月 第1日曜日を基本として開催 ◎食を通じて、こどもたちと家族が心をつなぎ、笑顔と楽しさが溢れる特別な場所を提供しています。希望者とともに、食事作りからスタートをし、その後みんなで一緒に食事をしています。食卓でのコミュニケーションは人間形成の基盤となり、こどもたちの豊かな心を育みます。絆こどもCafeでは、家庭での食事とは異なる環境の中で食事を楽しむことができ、他のこどもたちや大人と一緒に食べることで、新しい友だちや地域の人々とのつながりを築くことができます。大勢で食べることで、おいしさと喜びを共有し、笑顔が溢れる楽しい時間を過ごせます。家庭で共食をすることが難しい環境の方にも、貴重な機会となっています。 絆こどもCafeでは、こどもたちの健やかな成長と豊かな人間関係の育成を大切に、地域の絆を深めるお手伝いをしています。 美味しい食を通して、親子のふれあいと成長を支える居場所となっています。 【絆ママパパcafé】 毎月 第3日曜日を基本として開催 ◎ママ（パパ）と子どもたちの自己肯定感を育むための居場所作りを大切に、育児やこどもとの関わり方を学び、実際の生活に役立ててもらうための交流の場です。 毎回の学びやワークショップの時間では、子育てに役立つテーマや参加者からのニーズに応え内容を決定。こどもたちも一緒に参加し、絵を描いたり遊んだりしながら、お互いが助け合い、喜びと成長を共有しています。また、この活動は親子の絆を一層深める助けになります。ママ&パパが子育ての喜びを共有し、新しい人と出会い、自分らしさを発見する場所にもなっています。私たちは、ママ&パパの心を豊かにし、子育てを支える居場所となることを願い、寄り添いながら安心安全な場の提供を提供しています。

【絆こどもcafé】

◎4月7日（日）

開催場所：創錬センター 調理室&食育室

時間：9:00～14:00

参加人数：大人4人 こども8人 スタッフ5人

◎5月12日（日）

開催場所：創錬センター 調理室&食育室

時間：9:00～14:00

参加人数：大人4人 こども10人 スタッフ6人

◎6月2日（日）

開催場所：創錬センター 調理室&食育室

時間：9:00～14:00

参加人数：大人7人 こども11人 スタッフ6人

◎7月7日（日）

開催場所：創錬センター 調理室&食育室

時間：9:00～14:00

参加人数：大人5人 こども10人 スタッフ5人

◎8月12日（日）

開催場所：創錬センター 調理室&食育室

時間：9:00～14:00

参加人数：大人3人 こども7人 スタッフ4人

◎10月6日（日）

開催場所：創錬センター 調理室&食育室

時間：9:00～14:00

参加人数：大人6人 こども19人 スタッフ6人

◎11月10日（日）

開催場所：浅間会館 調理室&食育室

時間：9:00～14:00

参加人数：大人8人 こども14人 スタッフ6人

◎12月1日（日）

開催場所：創錬センター 調理室&食育室

時間：9:00～14:00

参加人数：大人9人 こども17人 スタッフ6人

◎1月12日（日）

開催場所：創錬センター 調理室&食育室

時間：9:00～14:00

参加人数：大人6人 こども6人 スタッフ2人

◎2月2日（日）

開催場所：創錬センター 調理室&食育室

時間：9:00～14:00

参加人数：大人14人 こども16人 スタッフ2人

◎3月2日（日）

開催場所：創錬センター 調理室&食育室

時間：9:00～14:00

参加人数：大人10人 こども14人 スタッフ4人

【絆ママパパcafé】

◎4月21日（日）

開催場所：創錬センター 多目的室 1

時間：9:00～14:00

内容：子供の人格形成について

参加人数：大人9人 こども4人 スタッフ3人

◎6月16日（日）

開催場所：創錬センター 多目的室 1

時間：9:00～14:00

内容：子供の4カラータイプについて

参加人数：大人7人 こども4人 スタッフ3人

◎7月21日（日）

開催場所：創錬センター 多目的室 1

時間：9:00～14:00

内容：子供に大切なママの自己肯定感について

参加人数：大人7人 こども8人 スタッフ3人

◎8月18日（日）

開催場所：創錬センター 多目的室 1

時間：9:00～14:00

内容：アドラー心理学で子育てをもっと楽に

参加人数：大人6人 こども7人 スタッフ3人

◎9月22日（日）

開催場所：佐久平交流センター ホール

時間：14:00～16:00

内容：自己肯定感について 講師：中島輝氏

参加人数：大人189人 こども84人 スタッフ28人

◎12月15日（日）

開催場所：創錬センター 多目的室 1

時間：10:00～14:00

内容：紙皿でクリスマスリースを作ろう（ワークショップ）

参加人数：大人4人 こども6人 スタッフ3人

◎1月25日（日）

開催場所：佐久平交流センター ホール

時間：10:00～14:00

内容：りんごジャム作り体験（ワークショップ）

参加人数：大人4人 こども7人 スタッフ3人

◎2月16日（日）

開催場所：創錬センター 多目的室 1

時間：9:00～14:00

内容：トイカプセルで雛人形を作ろう

参加人数：2組が当日キャンセルにより中止

◎3月16日（日）

開催場所：創錬センター 多目的室 1

時間：9:00～14:00

内容：トイカプセルでアイスクリームけん玉を作ろう

参加人数：大人2人 こども4人 スタッフ3人

事業の成果・効果	※別途資料
----------	-------

自己評価	事業は申請どおり実施できた	1 できた ☒ 2 概ねできた 3 あまりできなかった 4 ほとんどできなかった 自己評価を記入 事業内容はほぼ計画通りにできたが、収支面に変更があった
	事業の実施によって、期待した効果をあげることができた	☒ 1 できた 2 概ねできた 3 あまりできなかった 4 ほとんどできなかった 自己評価を記入 できたと感じています。絆こどもcaféでは、参加してくださる方の声を参考に、今では調理から楽しみに参加してくれる人が増えました。ママたちからも、「ここにくると私が楽しんでいます」や「気持ちが癒されるのでリフレッシュできます」などのお声も多数いただいています。現在、異なる年齢の子供たちが関わることも、非常に喜ばれています。
	実施計画書と実績報告書の活動費の内訳について	1 ほとんど同じ ☒ 2 多少の変更があった 3 大幅に変更している 主な理由（2、3と答えた場合のみ） 佐久市の子育て支援課さんから後援をいただいたことで、会場費が免除いただいたこと、また食材をご寄付をいただいたことで費用が抑えられました
	その他、評価すべき点等	少しずつ認知度ができているのと、ご紹介で参加してくださる方が増えてきていることは、お客様が満足して下さっている証拠だと思っています。参加者の声をしっかり聞いていきます。

※ 自己評価の欄は、番号に○を付けてください。評価は、客観的自己診断です。

今後の事業展開	絆こどもcaféに関しましては、引き続き現状のスタイルで行なっていきます。 絆ママパパcaféに関しましては、来期は外部講師の方をお呼びし開催予定でいます。 参加者の声を聞き、さらにみなさんにとっての安心安全な居場所となるよう努めていきます。 また、大きな子育てフェスと題し、幅ひろく子育てに役立つようなフェスを開催したいと考えています。
---------	--

第1回 絆こどもcafe報告書

開催日	2024年 4月 7日			場所	創錬センター 調理室&食育室			
参加人数	合計	17人	大人	4人	こども	8人	ボランティア	5人

画像



報告事項	概要	絆こどもcafé（食育・こども食堂）を開催しました ママやこどもたちが、ほっとできる居場所になるような空間を意識 食を通じた交流を大切に、子どもたちの健やかな成長を支えるだけでなく 異年齢のこどもとのコミュニケーションが取れるように、食後は外の芝生で 遊べるようにしました
	成果・効果	4月開催で、チラシなどもなく集客に苦戦しました スタッフが友人などに声をかけてくれたことで少しでも集まってくれて 良かったです。参加した方からは、食事のおいしさに驚かれていました。 手作りを重視しています。また、天気もよく外で遊べたことでこども達は 帰りたくない。と大喜びでした。
	お客様の声	・この値段で大丈夫なのですか？ ・普段は野菜を嫌がるこどもですが今日はしっかり食べてくれました ・こういう場があると本当に助かります ・子育てしているママとの会話は、本当にためになります
	備考	チラシを作成する こども用のスプーンを用意する

絆ママパパcafe報告書

開催日	2024年 4月 21日			場所	創錬センター 会議室			
参加人数	合計	13人	大人	9人	こども	4人	スタッフ	3人

画像



報告事項	概要	絆ママパパcaféを開催しました 今回は、人格形成について こどもの人格が生まれてからどのように形成されていくのか 年代別にお話をしました。
	成果・効果	子育て中の友人が参加してくれました。 途中で、アウトプットする時間を設けたことがとてもよかったようです ご夫婦でご参加の方もいらしたのですが、普段子育てについて忙しくて なかなか話せていないということでした。
	お客様の声	・一緒に学ぶ時間ができてよかった ・子供って生まれた瞬間から脳から発達するって知りませんでした ・普段ネットで調べて、それがいいんだと信じていました ・今日学べたことで、少し子供への関わりを気をつけようと思いました。
	備考	チラシを作成する

絆こどもcafe報告書

開催日	2024年 5月 12日	場所	浅間会館 調理室&食育室
参加人数	合計 19人	大人 4人	こども 10人 ボランティア 6人

画像



報告事項	概要	絆こどもcafé（食育・こども食堂）を開催しました 母の日と重なったこともあり、サプライズを準備 子供達から、お母さんにカーネーションをプレゼント
	成果・効果	子供達から、お母さんにカーネーションをプレゼント お母さん達はとても喜んでおり、涙する人もいました 子供達にも、赤とピンクのカーネーションから選んでもらうことで 楽しんでくれていました
	お客様の声	・ こういう温かい場所があつてとても嬉しいです ・ 子供からカーネーションがもらえてすごく嬉しい ・ 家にいるときはいつもご飯の途中で食べるのやめてしまうのですが今日はたくさん食べました
	備考	

絆こどもcafe報告書

開催日	2024年 6月 2日	場所	創録センター 調理室&食育室
参加人数	合計 24人	大人 7人	こども 11人 ボランティア 6人

画像



報告事項	概要	絆こどもcafé（食育・こども食堂）を開催しました
	成果・効果	何度が参加してくれている子供達も顔見知りとなり 率先してお手伝いをしてくれるようになりました また子供達どうしてが一緒にテーブルで食べるなど コミュニケーションがうまれていました
	お客様の声	・ 家では嫌いと言って食べないのに、ここでは食べるの不思議ですね ・ 前回参加してから、またいきたいというので今日も参加しました ・ 日曜日に夫は仕事で一人で見ているので、助かります ・ 一食作らなくていいだけでも、楽できます
	備考	

絆ママパパcafe報告書

開催日 2024年 6月 16日 場所 創縁センター 会議室

参加人数 合計 14人 大人 7人 こども 4人 スタッフ 3人

画像



報告事項

概要

絆ママパパcaféを開催しました
子供の4カラータイプについてのお話をしました
どのタイプなのかを知ることでより子供のことを理解することができる

成果・効果

例題を用いながら、ご家族に当てはめてのワークなども取り入れました
それぞれのカラーの特徴を知ること
なぜ子供が反抗的な態度をとっていたのかなど理解されていました

お客様の声

- ・生まれ持った気質があるのを初めて知りました
- ・私と夫は真逆の色なので言っていることが伝わらないのがわかりました
- ・相手のことを知るとコミュにケーションもよくなりますね
- ・すごく楽しかったので、もっと深く知ってみたいと思いました

備考

ワークの時間をとってことで、満足度も高かった

絆こどもcafe報告書

開催日 2024年 7月 7日 場所 生涯学習センター 調理室&食育室

参加人数 合計 20人 大人 5人 こども 10人 ボランティア 5人

画像



報告事項

概要

絆こどもcafé（食育・こども食堂）を開催しました
実験的にこども達にも、お料理に参加してもらいました

成果・効果

お手伝いしたいという子供たちの声があり
早く来ていた子供達と一緒に料理を手伝ってもらいました
親子で、楽しんでくれていたのがとても印象的でした

お客様の声

- ・デザートを作れたのがとてもよかったです
- ・お家でも作っていたいので、レシピ教えてもらえますか？
- ・子供が楽しそうにお料理してたのが印象的でした
- ・お家でもお手伝いしてくれると助かりますね

備考

絆ママパパcafe報告書

開催日 2024年 7月 21日 場所 創練センター 会議室

参加人数 合計 18人 大人 7人 こども 8人 スタッフ 3人

画像



報告事項	概要	絆ママパパcaféを開催しました 子育てに大切なママの自己肯定感について話をしました
	成果・効果	そもそも自己肯定感とは何か？ 自己肯定感が下がった時の対処法、瞬時に上げる方法など すぐに実践できるものを紹介しました 託児スペースを作ることで子供達も楽しく過ごしていた
	お客様の声	・自分がどんな時に下がるのかわかりました ・お花が好きなので、家に飾るようにします ・イライラした時は、まずは落ち着くように深呼吸します ・毎日自分にハグをしてあげます
	備考	市のLINEからの参加者が多かった

絆こどもcafe報告書

開催日 2024年 8月 12日 場所 創練センター 調理室&食育室

参加人数 合計 13人 大人 3人 こども 7人 ボランティア 4人

画像



報告事項	概要	絆こどもcafé（食育・こども食堂）を開催しました お盆期間中の開催で参加者が少なかった
	成果・効果	高校生ボランティアが参加してくれて子供達も喜んでいて 夏野菜のカレーはみんながたくさん食べた
	お客様の声	・家ではゆっくり一緒にお料理してあげられないので、楽しかったです ・高校生のお姉さんが遊んでくれたので、とても喜んでいました ・昨日まで出掛けていたので、今朝寝坊しそうになりました
	備考	お盆期間中の開催は、参加者が少なくなる

絆ママパパcafe報告書

開催日 2024年 8月 18日 場所 創練センター 会議室

参加人数 合計 16人 大人 6人 こども 7人 スタッフ 3人

画像



報告事項

概要

絆ママパパcaféを開催しました

アドラー心理学で子育てをもっと楽に！
心理学を用いた子育て方法について話をしました

成果・効果

子供の困った行動についての対処法
子供の困った行動の背景には、目的がある
子供の良いところに注目してあげる
心のコップについて
勇気づけの大切さ

お客様の声

- ・よく褒めると良いというので、褒めようとしていました
- ・勇気づけということを初めて聞きとても勉強になりました
- ・子供を信頼しているようで、そうではなかったと気づきました
- ・子供が反抗的な態度を取るのは、確かに私に原因があるかもしれないと思いました

備考

市のLINEからの参加者が多かった
託児コーナーがあることで、子供達が退屈しない

絆ママパパcafe報告書

開催日 2024年 9月 22日 場所 佐久平交流センター

参加人数 合計 301 大人 189 こども 84 スタッフ 28

画像



報告事項

概要

中島輝氏による自己肯定感セミナー

成果・効果

参加者どうして話す時間をとったことによりアウトプットができた
こどもも楽しみながら話を聞いていた
最後に中学生の男の子が質問してくれたのがとてもよかった

お客様の声

- ・こんな温かい気持ちになったセミナーは初めてでした
- ・来年も開催してほしいです
- ・本はここでは買えないのですか？
- ・自己肯定感はとても大切だと改めて思いました
- ・子供にもっと寄り添った声かけをしてあげようと思いました

備考

絆こどもcafe報告書

開催日	2024年 10月 6日	場所	創練センター 調理室&食育室
参加人数	合計 31人	大人 6人	こども 19人 ボランティア 6人

画像



報告事項	概要	絆こどもcafé（食育・こども食堂）を開催しました
	成果・効果	たくさんの子供が参加してくれたことで、賑やかな会になりました 食後は、天気も良かったので外でみんなで遊んでいたのが良かった 今回も高校生ボランティアの子も参加してくれました
	お客様の声	・いつもよりたくさん食べてくれました ・外で遊べるのがいいですね ・今回初めて参加しましたが、すごく楽しかったです ・子供が、今度は一緒に料理作りたいって言ってます
	備考	

絆こどもcafe報告書

開催日	2024年 11月 10日	場所	浅間会館 調理室&食育室
参加人数	合計 28人	大人 8人	こども 14人 ボランティア 6人

画像



報告事項	概要	絆こどもcafé（食育・こども食堂）を開催しました お料理から参加したいとの声にお応えして開催
	成果・効果	親子でお料理を楽しみながら作れたことで喜んでもらった 家では、ママが忙しくなかなかお手伝いをしてもらえない お母さんも楽しんでくれていたのが良かった
	お客様の声	・家で一緒に作りたいっていうのですが、忙しいので私がやっちゃうんです ・昨日からエプロン準備して、楽しそうにしていました ・こういう場所があるのいいですね ・自分で作ったので、子供もたくさん食べています。
	備考	希望者は今後も調理から参加できるようにする

絆こどもcafe報告書

開催日 2024年 12月 1日 場所 創錬センター 調理室&食育室

参加人数 合計 32人 大人 9人 こども 17人 ボランティア 6人

画像



報告事項

概要

絆こどもcafé（食育・こども食堂）を開催しました

希望者には、クッキングも体験

成果・効果

前回同様、希望者は調理から参加可能にしたところ大人気
子供達がとっても楽しくお手伝いをしてくれました
周りの人がサポートしてくれるのでお母さんも安心できるよう

お客様の声

- ・前回参加して帰ったら、子供がまたいきたいって言って今日も来ました
本当に楽しいって言ってます
- ・私もすごく楽しめました。いいですね
- ・お料理も美味しいので、本当に毎回楽しみです
- ・夫も参加したいと言ったので連れてきました

備考

パパも参加してくれたのがとても嬉しかった

絆ママパパcafe報告書

開催日 2024年 12月 15日 場所 創錬センター 会議室

参加人数 合計 13人 大人 4人 こども 6人 スタッフ 3人

画像



報告事項

概要

絆ママパパcaféを開催しました

クリスマスリースのワークショップ開催

成果・効果

子供だけではなく、お母さんも楽しんでくれていた
親子で会話をしながらものを作るのは楽しいと喜んでくれた
こどもの想像力には驚くものがあったお母さんもびっくりしていた
想像以上に、素敵なリースが出来上がったので喜んでくれていた

お客様の声

- ・すごい集中力があるなと感じました
- ・私が楽しんじゃいました
- ・まさかこんなに素敵なものができると思わなかったです
- ・また次回のこどもカフェも参加します
- ・こういう場所があって助かるので、ぜひ長く続けてください

備考

ワークショップも定期的に開催しても良い

絆こどもcafe報告書

開催日	2025年 1月 12日	場所	創練センター 調理室&食育室
参加人数	合計 14人	大人 6人	こども 6人
		ボランティア	2人

画像



報告事項	概要	絆こどもcafé（食育・こども食堂）を開催しました 希望者には、クッキングも体験
	成果・効果	今年初めての開催。 当日風邪などでキャンセルが2組ありました。 少人数でしたが、リピーターさんが多かったので、子供たちもお互いお話ししたり楽しんで過ごしていました。
	お客様の声	・年末年始、忙しく疲れていたので久しぶりに笑った気がします ・前回参加してから子供達が、また行きたいと本日を楽しみにしていました ・お菓子作りが大好きなので、デザート作れて嬉しいです ・最近学校に行きたくないって行って、どうして良いか困っています
	備考	

絆ママパパcafe報告書

開催日	2025年 1月 26日	場所	創練センター 会議室
参加人数	合計 14人	大人 4人	こども 7人
		スタッフ	3人

画像



報告事項	概要	絆ママパパcaféを開催しました りんごジャム作り体験を開催
	成果・効果	今回は、りんご農園さんから、傷のついたりんごをご寄付いただきました 無駄にはいけなので、ママカフェでりんごジャム作りの体験会を開催 ジャムを作るのが初めてという方が多く親子で楽しまれていました
	お客様の声	・りんごがあまりに美味しくて、息子そのまま頂いちゃいました ・佐久市でできたりんごだと思うと、なんだか嬉しくなりますね ・子供との時間を大切にしたいので、こういう時間ありがたいです ・子供が前回きたら、楽しかったからまた行きたいって言ってます ・最近、ここに来ることが楽しみにひとつになりました。リフレッシュできます
	備考	

絆こどもcafe報告書

開催日 2025年 2月 2日 場所 創練センター 調理室&食育室

参加人数 合計 32人 大人 14人 こども 16人 ボランティア 2人

画像



報告事項

概要

絆こどもcafé（食育・こども食堂）を開催しました

希望者には、クッキングも体験

成果・効果

子供達が、率先して手伝ってくれるます
最近では、テーブルふきや、盛り付けなどもお手伝いができるようになってきた子もいます。
子供達がお互い助け合いながら、取り組む姿がよくみられます

お客様の声

- ・家だと包丁とか怖くて触らせられないんです
- ・普段は野菜を食べないのに、今日はしっかり食べていました
- ・お友達に誘ってもらってよかったです。また来たいです
- ・「お家に帰ってからママの手伝いする〜」

備考

テーブルの高さが合わないため、子供達は椅子に登って作業をしているのですが、夢中になり落ちそうになってしまう子供もいるので安全を考えて踏み台とかあったほうが良いかと感じた

絆ママパパcafe報告書

開催日 2025年 2月 16日 場所 創練センター 会議室

参加人数 合計 大人 こども スタッフ

画像



報告事項

概要

絆ママパパcafé

トイカプセルでひな人形を作ろう！

成果・効果

2組 大人 2名 子供 5名
前日の夜1組、当日、30分前にご連絡があり、キャンセル
会場準備やワークショップ必要なものの準備などは全て行なっていました。

お客様の声

備考

絆こどもcafe報告書

開催日	2025年 3月 2日	場所	創縁センター 調理室&食育室
-----	-------------	----	----------------

参加人数	合計	28人	大人	10人	こども	14人	ボランティア	4人
------	----	-----	----	-----	-----	-----	--------	----

画像



報告事項	概要	絆こどもcafé（食育・こども食堂）を開催しました 希望者には、クッキングも体験
	成果・効果	数ヶ月ぶりに参加してくれた子供も、すぐに打ち解けて仲良くなっていました。フードロスでいただいたお菓子が今回は沢山あったので、みなさんにお土産に持って帰ってもらいました。子供達は袋いっぱいにお菓子を詰めて、とても喜んでくれていました
	お客様の声	・久しぶりに来れてよかったです。 ・ワンオペだと、本当に息が詰まってしまうので ・ここに来て、みんなと遊んでくれるだけでもホッとできます ・こんなににお土産までもらっていいんですか？ ・最近、寝れなくて悩んでいるんです。考えすぎなのかな？
	備考	

絆ママパパcafe報告書

開催日	2025年 3月 16日	場所	創縁センター 会議室
-----	--------------	----	------------

参加人数	合計	9	大人	2	こども	4	スタッフ	3
------	----	---	----	---	-----	---	------	---

画像



報告事項	概要	絆ママパパcafé トイカプセルでアイスクリームけん玉を作ろう！
	成果・効果	本日は、産後のママを休ませるためにと、お休みのパパが二人のお子さんと参加してくれてしました。子供達と行くところもいつも決まってしまうので、こういうワークショップがあると嬉しいとのこと。トイカプセルを使って、アイスクリームを見立てたけん玉、子供達に人気でした。作り終わったら、すぐにけん玉で遊べたのも良かったです。
	お客様の声	・先月生まれたばかりなので、まだ実家に行っています ・今日もこれから帰りに、寄ってから子供二人おいて帰ります ・男の子なんです、普段かた絵を描いたり、何か作るの大好きなんです ・今朝も来る前に、折り紙で沢山作っていました ・妻も僕がここに子供と来るの喜んでくれていました。
	備考	

これからの時代に必要!!
認める力と信じる力

自分らしく生きるを 実現する思考の習慣

中島 輝氏 講演会

— なかしま てる —

開催日 2024年9月22日(日)

時間 開場 / 13:30 開演 / 14:00
(16:00終了予定)

場所 佐久平交流センターホール
長野県佐久市佐久平駅南4-1

参加費 大人 1,000円 / こども 無料
(高校生以上)

当日抽選で
サイン入り本を
プレゼント

著書累計

68万部



こんな方に
おすすめ

子どもの「生きる力」を育みたい人

自信をつけたい人

自分を変えたい人

幸せになりたい人

生きにくい人

世の中を良くしたい人

自己肯定感第一人者

講師プロフィール

心理カウンセラー / 作家
自己肯定感アカデミー代表

プロアスリート・経営者・俳優など15,000名以上の心理カウンセリングを手掛ける、自己肯定感の第一人者。独自の自己肯定感理論を構築し、人材育成を行い、受講生は3万人を超える。現在も自己肯定感のムーブメントを生んだ「奇跡の心理カウンセラー」と呼ばれ、メディア出演も殺到。「自己肯定感の重要性を全ての人に伝え、自立した生き方を推奨する」ことをミッションに掲げ、「自己肯定感カウンセラー講座」「自己肯定感自動教育講座」「自己肯定感コーチング講座」などを主催。毎月500名位上の、メンタルカウンセラーコーチ、トレーナー、セラピストを育成・排出している。

お申し込みは
こちらから

※定員になり次第
締切となります



お問い合わせ

担当: 山澤



めくもり絆プロジェクト

☎ 080-6513-4649

✉ soreline.tomoko@gmail.com

中島 輝氏との出会い



めくもり絆プロジェクト
代表 山澤ともこ

私が中島輝氏の1冊の本に出会ったのは、佐久市に移住して間もない頃でした。経営コンサルタントとして年間100日以上出張。経営者や幹部社員に研修を行う中で、自信を持てず苦しむ人や、夢や希望を失った人々の多さに気づきました。なんとか助けてあげることができないものかと調べていた中で、中島氏の「自己肯定感」の本が私の心に響き、即日講座に申し込み東京に会いにきました。そして、今回！中島氏の生の声を多くの人に届けたく、佐久市で講演会を企画いたしました。教育関係者、スポーツ指導者、子育て支援者、学生の皆さんに新たな希望と勇気を持って、歩み始めるきっかけになってくれることを願っています。

【主催】めくもり絆プロジェクト

【後援】長野県・長野県佐久市

【協賛】

SAKU REGION .EXE / アルファデザイン株式会社 / TAKAMIZAWA Dental Office / 株式会社LIFE STORY / 道の駅はっとばーく浅科 / SOREIINE

令和6年 佐久市佐久と支援金活用事業

ママとこどもの自己肯定感を育む居場所



絆 こども Cafe

ママ

信州こどもカフェ登録

絆こどもCafe



絆ママCafe



毎月開催中！詳しくはLINEから

AM 11:30～スタート

みんなで食べるご飯は美味しいね！
家族や友人・大勢の人と食事を一緒に
作ることや、食事を共にすることの楽し
さ・大切さを体験できます。

参加費：大人 500円 こども 100円

場所：佐久市内公民館

●お食事におけるアレルギー対応はしていません。
ご了承ください。

AM 10:00～12:00

子育てをもっと楽しく、もっと楽に！
知りたい！聞きたい！語りたい！学びとコ
ミュニティーの場を通して、子育てで大切な
ママの自己肯定感を育んでいきます。

参加費：（飲み物お菓子付き）

大人：500円

こども：100円

開催場所：佐久市内公民館

※詳しくは公式LINEイベントスケジュールよりご確認ください。

めくもり絆プロジェクトメンバー



代表
メンタルトレーナー
山澤ともこ



栄養士
金子舞美



保育士
碓氷恵美



保育士
森澤瑤乙



フォトグラファー
Yuichi

ボランティア 募集中

1日だけでもOK！
私たちと一緒に料理づく
りや、ワークショップなど
のお手伝いをしてくれる方
を、募集しています！

【ご予約制】

絆こどもCafe・絆ママCafe、ともに事前のご予約制となっております。
公式LINEに登録いただき、イベントスケジュールからご予約ください♪
LINEからできない方は、電話もしくはFAXにてご予約ください。

【主催】めくもり絆プロジェクト

電話：080-6513-4649（代表：山澤ともこ）

FAX：0267-88-8864

Mail：soreiine.tomoko@gmail.com

ホームページ：http://kizuna.soreiine.co.jp

スケジュール確認
LINE登録はこちら



【後援】佐久市

令和6年度 佐久市佐久つと支援金活用事業



『めくもりねこプロジェクト』とは
こどもとママの自己肯定感を育む保障所を提供しています。

子育て支援や育児相談、ママの自己肯定感を育む保障所を持って子育ての楽しさを分かち合える場所、こどもとママの自己肯定感を育む保障所を提供しています。

[詳しくはこちら](#)

ねこもふろ（食育）

みんなで作るご飯が美味しいね！
おたけいおたけい、バランスの取れた食事、楽しく一緒に食べませんか？
家族や友人、大勢の人と食事を楽しむこと、食事を共にすることの楽しさを大切にし、
育ちます。



[詳しくはこちら](#)



ねこママのcafe（勉強・情報交換）
子育てをもっと楽しく、もっと学びたい！
知りたい！欲しい！
学びとつながるcafeを通して、子育てで大切なママの自己肯定感を育んでいきます。

[詳しくはこちら](#)

＼ ご支援・ご寄付のお願い ＼

めくもりプロジェクトは、みなさまからのご支援（食材提供やボランティア等）で成り立っております。
ご協力をお願いいたします。

[ご支援のご依頼はこちら](#)

[ご寄付のご依頼はこちら](#)

新着情報



ねこもふろのね

ブログ



ねこママのcafeのね

新着情報



ねこママのcafeのね

新着情報

＼ イベントカレンダー ＼



＼ お問い合わせ ＼

子育てについてお悩みありませんか？
子育てが楽しくて、心強い保障所を提供いたします。

[お問い合わせはこちら](#)