

1にち1ハグで自分が大好きになる

マインドハグ とくべつ授業

✓ガミガミ怒ってばかり

✓「自分なんて…」と落ち込んでしまう

✓家事・育児・仕事にいつも追われて気が休まらない

そんな悩みを抱えているなら、
誰でも、いつでも、カンタンにできる **マインドハグ**

ありのままの
自分でOK

子育てが
楽しくなる

家族の絆が
深まる

- 所要時間：30分程度
- 持ち物：バスタオル
- 参加対象：幼児、学生、保護者

自分で自分のところを抱きしめることで、
安心を自分で生み出せるようになります。

超シンプルだけど、

「自分が大好き」になれるのがマインドハグの
最大の特徴です。

