

コミュニティナースと
自分自身の本音を見つめるひとときを

エンディングノート

or

カラーセラピー

体験会

1コース
20分

オリジナルハーブティー付き



エンディングノート体験

人生の棚卸しをすると、大切に
したい思いが見えてきます。



カラーセラピー体験

カラーボトルを選ぶことで
隠れた本音に気が付けます。

11/30 土

10:00~16:00

会 場 町田市役所2階 市民協働おうえんルーム
ナリワイ起業講座@町田チームブース

参加費 ●マンダラエンディングノートコース 1000円
●CLカラーセラピーコース 1000円

(どちらのコースもハーブティー付き)

プロフィール

松崎 早希

相模原市南区在住。

総合病院、訪問看護ステーション、特別養護老人ホーム
にて看護師として勤務後、現在は第4子の育児休業中。
産後間もなくから地域に貢献できたいと考え、
町田市・相模原市の市民活動の講座やカラーセラピー、
ハーブティー、エンディングノートなどの講座を受講。
自宅近隣のカフェを間借りし、多世代交流の居場所づくり
の活動を開始予定。



事前予約枠
お申込み
QRコード



当日枠もご用意しております。
コース内容の詳細はチラシ裏面を
ご覧ください。

「まちカフェ!」 出店への想い

自分の好きなことで人の役に立ちたいと思い、ナリワイ起業講座を受講しました。しかし、自分が本当にやりたいことが何なのかが分からず、何度も考え直し、悩みました。再考を繰り返すことで、直感・五感を用いることや癒やし、死生観を考えることが昔から好きだったことに気が付き、それらを取り入れた今回の企画が誕生しました。私のように『何かしたいけれど何がしたいのか分からない』という方のお力になれたらと思います。オリジナルのブレンドハーブティーをお飲みいただきながら、ご自身の本音を見つめるひとときをお過ごしください。

また、ナリワイ起業講座の受講中に『コミュニティナース』という、人とつながりまちを元気にする活動の在り方を知りました。看護師資格や育児休業中の学び、家族の看取りの経験などを活かして地域の皆様のお役に立ちたく、コミュニティナースとしても活動していきます。

体験会の流れ

- ① 3種類のオリジナルブレンドハーブからお好きなもの1つを選んでいただき、ハーブティーをお入れします。
- ② マンダラエンディングノートコースかCLカラーセラピーコースのいずれかを選んでいただきます。

マンダラエンディングノートコース

3×3の9マスのマンダラチャートを用います。人生や終活に関する質問に直感で思いついたまま記入していただきます。体験会ではA4の用紙1枚に9項目の質問をご用意しています。



CLカラーセラピーコース

12色の星型カラーボトルから5色を選んでいただきます。選んだボトルの色の組み合わせから、過去・現在・未来の気持ちと、なりたい未来に対する課題解決のヒントが分かります。

マンダラエンディングノートとは、心のどこかで思っている「終活への思い」を無理なく自然に「見える化」できるノートです。書き上げたノートを使って、あなたならではの行動を始めることができます。

実際のマンダラエンディングノートのワークショップでは、ノートに記入をしながら参加者の皆様と記入した内容について伝え合いながら進めていきます。

このような方におすすめです

- 何かしてみたいが、何をしたいのかがよく分からない方
- ご自身の本当の気持ちに気づいてみたい方
- エンディングノートを通じて人生を見つめ直してみたい方
- ハーブの香りやカラーボトルに癒やされたい方