

# 「ちゃんとした母」より 「ごきげんな私」になろう！

～自己犠牲をやめて、  
笑顔でつながる子育て～



この講座では、3児の母として、また医療的ケア児や発達特性のある子どもを育てた経験をもとに、「ちゃんとした母」だという思い込みから解放され、母親自身がごきげんで過ごすことが、家族みんなの幸せにつながる—そんな視点から、日々の子育てに活かせるヒントをお届けします。



外部講師 **みつもり りな**  
**光森 里奈**

- ◆ ライフコーチ
- ◆ 訪問看護師  
(訪問看護ステーションクムレ所属)

看護師として倉敷中央病院に15年間勤務し、現在は発達障がい児をはじめとする在宅支援に従事。障がい児(者)親の会「アオゾラ」共同代表として、保護者や地域と連携し活動している。人工呼吸器が必要な医療的ケア児の次男の普通学級就学を倉敷市で初めて実現し、今も全ての子どもが自分らしく学べる学校づくりに尽力。こうした経験を活かし、「自己犠牲をやめ、自分らしく生きる」をテーマにライフコーチとしても活動している。

2025 年

日時

**10月18日** 土 **14:00 ~ 15:00**  
(受付 13:30 ~)

場所

**倉敷成人病センター 新棟 6F コンベンションホール**  
〒710-8522 倉敷市白楽町 250

定員

**先着 80 名**

**参加  
無料**

**お申し込み方法**

**10/8 水 まで**

以下 URL の申し込みフォームよりお申し込みください  
[https://www.fkmc.or.jp/data/2640/news\\_dtl/](https://www.fkmc.or.jp/data/2640/news_dtl/)

※定員(80名)に達し次第、締め切らせていただきます

