

自分の分析はできても、自分の心の声を聞くのはとても勇気がいりますよね。 あなたが本当に望む未来はなんですか？
私はあなたがあなたを幸せにするために心をこめてサポートします。



この かえみ

河野 嘉恵

職業

● コーチ ● 講師

資格

● ICA 国際コーチ協会認定ポテンシャルコーチ・認定講師
● 保育士資格 ● 日本ナニー協会アドバンスコース修了

略歴

● 1974 年生まれ ● 地域：長野市 ● 出身地：長野市

長野市公立保育園に正規保育士として18年勤務。子育て支援センターに配属になり、相談のスキルを高めたいと思っていた時にコーチングと出会う。

保育に携わりながらコーチングを学ぶ中「子育てってやり方ありきじゃない、大人の生き方、在り方が子どもを育てるんだ」と考えるようになる。『子育てに関わる大人が元気でハッピーになるお手伝いをしたい、そして子どもたちに「もっと自分の未来を自由に描いていいんだよ」と胸を張って言える自分になりたい』という想いを強くし、2012年春、独立起業。

現在は保育士の経験や知識とコーチングの視点から、子育てママや保育園・幼稚園を対象としたセミナーや講演・研修のほか、子育て相談や目標達成・自己実現・人間関係全般のパーソナルコーチングセッションもやっている。

自己実現
コーチング

子育て
コーチング

キャリア
コーチング

目標達成
コーチング

マイルレポ
リユ
ーション
コーチング

好きな色：緑・赤・ピンク・白

尊敬する人：栗城史多・ワリス・デイリー

好きな映画：ライフ・イズ・ビューティフル

趣味：映画鑑賞・絵を描く

好きな言葉：過去から学び、今日のために
好きな食べ物：いちごのショートケーキ
生き、未来に希望を持って

コーチングセッションメニュー

方法

対面

電話

Skype

● 主な対応場所 コーチスクエア
長野県内

時間帯

平日

土日祝

● 時間帯 都度相談

料金

1回

● 7,500円/60分

● マイレポリユーションコーチング(全8回+初回無料) 60,000円

ミッション

全ての人がある自分の存在を愛し、
可能性を信じ、勇気を持って幸せな人生を創るお手伝いをすること。

自分にはなんにもできないと思っていました。
 気が利かないし、とりたてて特技もないし、人を引っ張るようなリーダーシップやカリスマ性もあるわけじゃない。仕事だって別にできるほうでもない。
 マイナスを数え上げたらキリがありませんでした。
 だから「普通」でいればいいと思っていました。その当時の私の「普通」とは、目立たないこと、他人様に迷惑をかけないことでした。積極的に「普通」になりたかったわけではありません。単にこれ以上傷つきたくなかったのです。
 そして自分の心の声に気づこうともしませんでした。ずっとずっと長い間。
 ですが私は2012年、コーチとして、そして講師として独立起業の道を選びました。
 何故なら自分の夢を夢ではなく、実現させる目標にするために。

私はこの道を選ぶ前、18年間保育士をしていました。
 大きな転機は子育て支援センターに配属され、子育て相談を受けるようになった頃でした。子育てに自信をなくしているお母さんたちの相談を受けるうちに、私はもっと相談のスキルを磨きたいと思いコーチングを学び始めたのです。
 コーチングではスキルの学びはもちろんのこと、それ以上に自分の在り方や生き方について深く向き合いました。
 そして思いました。私は子どもたちに、「自分の人生を自分の思うように生きていいんだよ」と胸を張って伝えられる自分になりたい、そのためには私自身がそんな生き方をしたいと。
 苦しくても自分の描く未来に近づく生き方をすることを心に決めました。
 それが本当の意味で自分の存在を大切にし、自分を幸せにすることだからです。

あなたは今、自分の人生を自分の思うように生きていますか？
 あなたが大切にしたいと思う人たちや子どもたちがあなたを大切にするように、あなたはあなたを大切にしていますか？
 もし、うまくいかないことを自分のせい、誰かのせい、境遇のせいだと思えばそこを転機にしてください。どうせ何も変わらないと自分を軽視しないでください。
 私はあなたがあなたを幸せにするために、私の持っているもの全てを使って、全力でサポートすることをお約束します。