

ようこそ、ハハトコへ



みなさん、改めまして
ようこそ、ハハトコココミュニティへ！

きっとそれぞれにいろんな思いを持って
ハハトコへの参加を
決めてくださいましたよね。

まずは『参加しよう！』と
勇気を出して行動した自分を
褒めてあげてくださいね🎵

コミュニティ ガイドライン

入ってすぐの頃

●あなたに必要となる力

- ① 自分の中の自分を知り、今問題と感じていることの原因を少しずつ理解できるようになることで今まで見えていなかった本質を知る。
- ② 自分で解決する力を身につけ、本当の望みに近づいていく。

●出来るようになること

- ① あなたらしいありのままの子育てや人生の生き方が見つかる。
- ② 自分で問題解決ができるようになることで、周りに振り回されない、ぶれない自分でいられる
- ③ 自分が自然と変化していくことで、人とのつながりを無条件に感じることができる

しばらく経った頃

●あなたに必要となる力

- ① 自分の思うまま、感じたままにつぶやいてみよう
- ② こうなりたい、こうしたいなどの小さな願望から未来を思い描き、なりたい自分への目標を立てる

●出来るようになること

- ① 安心して自分自身をさらけ出せるようになる。
- ② 壁に当たっても、沼にはまっても、次にどうしたらいいのかを自分で見つけられるようになる。そしていつのまにかそれがあなたのあたりまえになっている。

1日5分の習慣が3ヶ月後の自分を変えます！



みんなの投稿を見てみよう

●まずは、自己紹介を見てみましょう！

コミュニティにはどんな人が参加しているのかな？

共通点がある人はいるかな？

同じ県に住んでいる人がいたり、趣味が一緒の人がいるかもしれません。

また、コミュニティの参加理由が自分と似ているー！！なんてこともありますよ🎵

●コミュニティではどんなことをしているのかな？

いろんな投稿や、みんなのアウトプット（コメント欄の書き込み）を読んでみると何か思うことや感じることもあるかも…



実際に書き込んでみよう

●今度はあなたも自己紹介をしてみよう

コミュニティでの第一歩！

みんなの自己紹介を参考に、あなたも自己紹介を書き込んでみよう

恥ずかしかったり、不安だったり、自信がなかったりするかもしれない。

でも、優しい仲間が受け止めるから大丈夫。少しずつ仲間と繋がってみましょう

●仲間のアウトプットへのコメント也大歓迎

今の悩みや不安を投稿にコメントしてみてもいいし、

共感したりスゴイと思ったことを思うままに書き込んでOK！

ハハトコではアウトプットの仕方に決まりはありません。あなたの思うままに…



参加したり、話してみよう

●月に一度、GS（グループセッション）やお話会も行っています

はじめは緊張するかも…？

でも、毎回大きな学びや違った刺激が得られるGSとお話会。

普段は文章で繋がる仲間たちの顔を実際に見ながら話せて新鮮！

ハハトコは誰もがノージャッジ。思ったこと、感じたことをそのまま話すだけ。

どうしても顔出しは緊張してしまうときは、顔出しせずに耳だけの参加もちろんOK！

お子さんの寝かしつけなどで耳だけ参加の仲間もいます。

あなたの参加しやすい形を選んでくださいね。



コミュニティサポーター
中村 晃(ひかる)

わからない、困った… そんな時は私に質問してOK

●一人で悩まなくて大丈夫

これでいいのかな？これってどういうこと？よくわからないかも…など、

疑問や不安があったときはいつでもコミュニティサポーターの私に質問してください♪

人に頼ることも、きっとあなたの変化につながります。

☆まずは、facebookの友だち申請をしてください 《中村 ひかる》

メッセージで連絡が取れるようになるので、質問はそちらからどうぞ ^ ^

コミュニティサポーターとしての活動

しんどい時のフォロー

- ・行き詰まってしまったとき、うまくアウトプットできないときに違う見方や捉え方から助言。
- ・一旦沼から抜け出し、改めて客観視したり、視野を広く持ち、違ったアプローチができるようにサポート。

質問受付

- ・わからないことがあったり、不安で確認したいときなどにあなたの質問に答えます。

相談窓口

- ・みんなの前では相談しにくいことや、アウトプットをするのにためらうときなどに相談に乗ります。
- ・個人的に話を聞いてほしい場合や、あなたは思う？なんて相談もちろんOK！