子どもが学校に行けない朝。
実は「家の中」にもヒントがあるかも。

子どもが「学校に行きたくない」と言い出した朝。
「え？ママ、仕事なんやけど…」
どう声をかけたらいいのか分からず、焦ってしまう。

子どものために何かしたいのに、どうすればいいのか分からない。
気づけば、家の中もなんだか落ち着かない。
もしかしたら、「家の環境」も心の状態とつながっているのかもしれません。



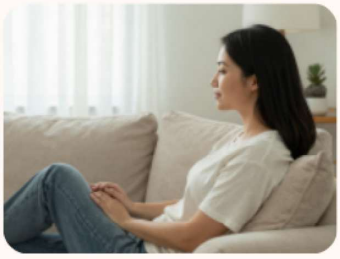
整えるラボとは



整えるラボは、不登校や登校しぶりに悩むママが、
「暮らしを整える」ことを通して心の中の小さな「もや」をやさしく整えていく場です。
お片づけを通して、安心して過ごせる環境を整え、
心が回復しやすい「土台」づくりをお手伝いしています。

どうすれば良いか分からないあなたへ

- 子どもとどう向き合えば良いのか、親として、何をすれば良いのかわからない
- 家の中が落ち着かず、気持ちもざわつく
- 片づけたいけど、どこから手をつけていいか分からない
- 誰かに話を聞いてもらいたい



実際に「整える」ことで、親子の関係が変わったママの声



片づけを通して、自分の問題と娘の問題を分けて考えられるようになりました。
少しずつ部屋が整うにつれて、私の気持ちも軽くなり、
片づけの話題から親子の会話が増えていきました。
“お片づけが、こんなに子どもの安心や関係に影響するなんて”と驚きました。

-中２女の子のママ

参加のご案内

開催日：毎月第２水曜日（2027年3月実施分まで）
会場：ぷらざこむ1またはオンライン
時間：30分（無料）
予約方法：右のQRコード又は、https://forms.gle/sNQyjBPZ2FCh2PAk7よりお申し込みください（前日まで受付）

▶ お申し込みはこちら

この時間でできること

暮らしと心を見つめ直しながら、今できる小さな一歩を一緒に見つけていきます。
暮らしが整うと、ママの心も軽くなり、家族の空気がやわらかくなります。
まずはお話を聞かせてください。

主催：整えるラボ（Yoco Life Design｜子育て環境アドバイザー｜代表　永山　陽子）

暮らしを整えることは、心を整えること。
家族の笑顔が少しずつ戻るように、あなたのペースで一緒に整えていきましょう。

Instagram：https://www.instagram.com/yoco_nagayama/
お問い合わせ：nagayamayoko.mylife@gmail.com
※ボランタリー活動助成　スタートアップ助成を受けています