

前書き

仕事や子育てで自分自身に目を向ける時間を取ることへの優先順位が下がりがちで、罪悪感を感じる方も多いと感じます。本来であれば、自分のケアは家族を大切に思うからこそ一番大切にしてほしいことであるが、忙しさに忙殺される毎日の中で、まずはできる限り手軽に自分をケアしていくことで、少しでも心と体に余裕と余白を持った状態で過ごしてほしいと思い、今回のライブ配信を企画しました。

目的

- ①手軽にできる自分ケアの方法の提供
(ハーブティを飲む、ハーブを食べる)
→メンバーさんの毎日の日々の活力、パワーを得られる
- ②ハーブやアロマなど植物への興味・関心度の向上
→「自分でできる」という自信、自分で体と心を整えていく選択肢の増加
- ③自分自身の認知・信頼獲得
→久しぶりのアカデミヤでのライブなので、自己紹介なども再度行っていく。メンバーさんとのコメントでの交流
- ④講座(7月予定)への流入。その後の自分のプロダクトへの流入
→7月に、実際にハーブを発送して、味わいながらの講座を行いたいと考えているため、その導入や顧客教育の一つとして。


ペルソナ

34歳女性 5歳長女と1歳の次女のパパ

仕事に復帰して次女ちゃんも保育園に行き始めた。

自分もかんばらなきや、と気合が入っている一方で、職場での人間関係や1年ぶりの仕事についていけるかどうか、毎日胃が痛い・・・次女ちゃんはこれから保育園の洗礼も受けてくるだろう、と、毎日さまざまなことに気を配り、心も体も張り詰めた状態で、疲れを感じている。自分よりもまずは家族、だけど、自分も倒れるわけにはいかない！と思っている頑張り屋のパパ。

テーマ

「お疲れ気味のママに聞いて欲しいハーブの話 」

- ①自己紹介と私のハーブとの出会い、植物の強みについて
- ②ママにオススメハーブ 体の疲労編
- ③ママにオススメハーブ 心の疲労編
- ④伝えたい大切なこと 「まずは自分を大切に」
(ハーブ=野菜 やれることから一つずつ。自分に○を)

スケジュール

※他の方とかぶっていた場合は変更可能です！

6月1日 (木) 12:30~15分程度
8日 (木)
15日 (木)
22日 (木)

後書き

ハーブのお話の中に、自分自身を大切にしてほしいというメッセージを込めていきたいという想いが伝わるようなライブ配信にしていきたいです。
相談会のお時間をいただき、ありがとうございます。

こんにちは♪

キャリアデザインメンバーのミサトです🌸

2月の講座ぶりの登場に、ドキドキしております🥰

さて、新生活から2ヶ月みなさんはいかがお過ごしですか？
梅雨もうまもなく始まり、疲れも見え始めた頃でしょうか？
そんな毎日頑張るみなさんに向けて、ミサトが送る今月のライブ配信の
テーマはこちら🌿！

／
まずは自分を大切に！

お疲れ気味のママに聞いて欲しいハーブの話🌿

＼
ハーブティーを飲んでる時間なんて…

ハーブティー飲んだ事あるけど苦手🥱

疲れはあるけど、子供がいるしそんな事言ってもらえない！

自分時間が取れたら苦労しないよ…

そんな方にこそ、是非聞いて欲しいLive配信となっております😊

二児の母であり、フルタイムで働いていた私がどのようにハーブを使って
いたかはもちろん、どのような考えで植物の力を味方につけていたか、実
際にどんなハーブがオススメか、ご紹介していきたいと思います！

↓スケジュールはこちら📅↓

6月毎週木曜日12:15～15分程度

(①6/1、②6/8、③6/15、④6/22)

①6/1

ミサトの自己紹介と私のハーブとの出会い

ハーブって何？そんなにいいの？

②6/8

オススメハーブ 身体の疲労編

③6/15

オススメハーブ 心の疲労編

④6/22

伝えたい大切なこととお知らせ📣

私自身、心が強い方ではなく（ラジオを聞いてくださっている方はご存知かと思いますが😁）すぐにいっぱいいっぱいになりがちな自覚があります。そんな私が身体の調子だけは崩さずに保っていられたのは、ハーブや植物の力が大きいと感じています◎

毎日生きているだけでも本当は花丸🌸なんです。そんな中、仕事に育児に、どんどん積み重なるタスク。家族を守ろうと必死なママこそ、まずは自分自身の心と身体を大切にしたいと強く思います。

ハーブを使うと実は意外に手軽に、心や身体をフラットにしてくれますよ
↓

ライブ配信聴いていただき、興味を持って頂けたらより一層楽しめる講座を7月にご準備しておりますので、この機会に自分の心と身体に向き合ってみたい方は是非、ご参加下さい💖✨

こんな困っている事がある…こういう時にはどんなハーブがオススメ？などにもお答えしますので、オンタイムで参加頂けたら嬉しいです💖💖

みなさんとお話出来るのを楽しみにしています♡