



山崎 尚子

Naoko Yamazaki

主な資格

- ・公認心理師
- ・親子コーチング認定コーチ
- ・ピットインカードマスターインストラクター
- ・外国語教諭免許（英語）
- ・社会教育主事
- ・ドリームマップファシリテーター

専門分野

- ・育児相談
- ・パートナーシップ
- ・インナーチャイルドケア
- ・子どもとのコミュニケーション
- ・コーチング

経歴

青山学院大学文学部英米文学科卒業
中学校教員として16年間勤務（担任6年）
バレー部顧問、バスケット部副顧問、教育相談担当。
不登校や特別支援、家庭環境に関わることについて問題の解決にあたる。
2019年 親子コーチングの認定コーチを取得。
2021年4月 メンタルコーチとして起業。
2021年11月公認心理師 取得

所属

一般社団法人親子コーチング協会
一般社団法人ゆめのチカラ
特定非営利活動法人ゆめドリ

著書

『育休のリアル～seize the day～』（ネクパブ・オーサーズプレス）
編集プロジェクトチームリーダー

わたしのバックグラウンドと想い

長野県出身。富山県在住。現在3人の男の子の育児中です。大学卒業後、中学校の教員として16年間勤務しました。第1子の育休中に産後鬱を経験。3回目の育休から復職する際には、仕事と子育ての両立に限界を感じ、退職を決意しました。

私自身、産後鬱の経験の中で、「子どもを望んだはずなのに上手く育てられない」「我が子がかわいくない」と、自分を責めたり後悔したりすることが多々ありましたが、そうした自分の経験が、ママさんたちからのご相談を受けるきっかけと原動力になっています。ご相談の中には、壮絶な不妊治療の末に出産したがゆえの、特有の葛藤や悩みもあります。

「ちゃんとしないでいい」「しっかりしないでいい」「そんなにがんばらなくていい」生き方を伝えながら、仕事にも子育てにも一人ひとりが納得した自分のバランスで向かえるようなセッションや講座を実施しています。そして、育児は1人で背負いこまなくていいという自覚、自分だけがしている苦労ではないという共感、自分が声に出せば助けてくれる人いるという安心を感じていただけるような場づくりを心掛けています。

妊活をして赤ちゃんを授かった後、「お金も労力も費やしたのに幸せを感じられない」「あんなに頑張ったのに子どもが可愛いと思えない」など、モヤモヤするようなことがあれば、一度そのお気持ちを聞かせてください。

わたしの好きなこと

演劇鑑賞、コーヒーを淹れてゆっくりまったりする時間、アロママッサージ



MoLive
standing by you