

働き方・生き方を考える

シングルマザーのための

1dayマインドセット講座

人生の物語を動かすきっかけを掴む集中プログラム



2026

日時

6 / 4 木 9:00 ~ 17:00

9:00 ~ 12:00 代表挨拶、講座スタート

12:00 ~ 13:00 ランチ兼交流会

13:00 ~ 17:00 ワーク取り組み

費用

無料
(ランチ付き)

会場

ふれあいプラザ
2階研修室
(白石市字本町27)

申込

QRコードを読み取り、参加申し込みフォームに
必要事項を入力の上お申し込みください。

※定員40名

申し込み期限：5月27日（水）



講師



一般社団法人ママヨロアカデミー
代表理事

石光（せき ひかり）

自身も元シングルマザーとして苦労した経験を持ち、人脈0からシングルマザーのための会社を立ち上げる。

「この講座には、どん底から這い上がってきた私の経験がすべて込められています！」

「シングルマザーのための生き方講座、開講！」

ママヨロアカデミーが無償で提供しているオンラインカリキュラムの中から、

特に重要な「マインドセット」を抜粋した特別プログラムです。

本来はオンラインにて一人で取り組んでいただく内容を代表・石光が講師となり、

同じシングルマザー同士で学び合える安心の1日。

さらに今回は、白石市との連携により実現した特別な機会です！！

このセミナーを通して、自分と向き合い、前向きに進むヒントが見つかだけでなく、

「一人じゃない」と実感できる仲間と出会える・・・

そんな貴重な体験をお届けします！



白石市子育て支援課

所在地：宮城県白石市大手町1-1

電話：0224-26-8836



ママヨロ
アカデミー

一般社団法人ママヨロアカデミー

所在地：東京都港区北青山1丁目3番1号アルキューブ青山3階

電話：050-3662-5788

▶ 一般社団法人ママヨロアカデミーって？

ママヨロアカデミーは、2023年1月に設立された「ひとり親家庭の自立支援」に取り組む団体です。2025年11月には宮城県白石市と正式に連携協定を締結し、行政とも手を取り合った安心・信頼のサポートを展開しています。

代表の石光（せきかり）自身もシングルマザーの経験を持ち、「シングルマザーがシングルマザーのために」と、心と暮らしの両面に寄り添った支援を行っています。私たちが大切にしているのは、「パソコンが苦手」「スキルがない」ではなく「人生を良くしたい」「今の状況を変えたい」という想い。その一歩を踏み出すために必要なのが、まず“マインドを整えること”。

仕事や子育てに前向きに取り組むため、自分を律し、未来につなげる力を育てていきます。

ママヨロアカデミーのオンラインカリキュラムを受講希望の方は
こちらの公式HPをご覧ください ▶



2019 Vario 's 合同会社 起業

お金・スキル・人脈がゼロの中、20万円で起業

2022 アウトソーシング事業 「ままよろ」開始

シューイチを始めとするメディアに多数出演

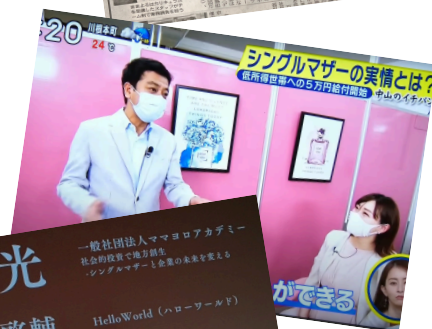
2023 一般社団法人「ままoneアカデミー」 (現：ママヨロアカデミー)スタート

株式会社「ままよろ」に社名変更

2024 全国展開

愛沢えみりさんとのYoutube出演や
日経新聞への掲載など精力的に活動

2025 宮城県白石市と「ひとり親家庭の自立支援に 関する連携協定」を結びました



愛沢えみりさんとのYoutubeはQRコードからご覧いただけます！

白石市
×
ママヨロアカデミー
連携協定による特別開催

お問い合わせは、ままよろ公式LINEからお願いいたします。
右側QRコードよりご登録ください

また、お電話でのお問い合わせをご希望の方は
050-3662-5788までご連絡ください。

