

ママのHappyが子どものHappy!

COM+S 第1回報告 開催日：令和5年9月30日(土)



笑顔が一番！一緒に遊ぼう～頑張りすぎない子育てについて～

爽やかな青空が広がる土曜日、12組31名の保護者と子どもたちにご参加いただきました。敷村さんの「今日は、広い室内でゆっくりできます。多少のことは、大丈夫。でも、危ないことは自分の子ども以外にも注意を向けながら楽しく遊びましょう。」という声かけから始まり、子どもはもちろん、大人も体をめいっぱい使って遊びました。

沢山の笑顔が集まり、講座のタイトルにある「笑顔が一番！」を体感した1時間20分となりました。

【講師】

えひめこどもの城
園長 敷村一元さん



スカーフぼ〜ん



一緒にぐるぐる



触れ合う時間



パタパタ体操



電車ごっこ



ゴールで待ってるよ

ハートに見えるかな？



ダッシュで縄くぐり



パラバルーン遊び



お話し会「頑張りすぎない子育て」について



子どもは、親以外と過ごす時間がとても長いです。生涯で子どもと一緒に過ごす時間は、母親が約7年6ヶ月、父親が約3年4ヶ月といわれています。では、短い時間の中で親は何ができるのでしょうか。**子どもの環境を整えてあげる**のが親の役目となります。そして、環境の整え方の1つには、子どもとの「関わり方」もあります。

笑顔が一番の時間を一緒に作ることによって、子どもは安心して親元から離れることができます。そのためにも「今」の時間を大切にしましょう。親がニコニコしていると、子どももニコニコします。親が疲れると、子どもも疲れます。今日の講座も、最初はどうか、大丈夫かな、と不安がっていた子どもがいたかもしれません。でも、皆さんが楽しい雰囲気を出していたから、皆で一緒に遊ぶことができました。**子育てはひとりではできません**。しんどい時は誰かを頼って、**頑張りすぎない子育て**をしていきましょう。

参加者の声

- ・三姉妹で長女と関わる時間がなかなか持てなかったもので、とてもいい機会でした。ありがとうございました！（30代女性）
- ・子どもは、親の影響をほとんど受けないというのを聞いて安心しました。（30代女性）
- ・子どもと一緒に体をいっぱい動かして遊べて楽しかったです！遊びもいろいろできてお家での遊びの参考になりました。（30代女性）
- ・普段家ではできない遊びができて良かった。（40代女性）
- ・子どもが楽しそうに遊んでいた。（40代男性）

ママのHappyが子どものHappy!

COMS 第2回報告 開催日：令和5年10月5日(木)

暮らしの中で子どもに伝える性教育

昨年度も好評だった本講座です。今年度は、小学2年生以下のお子さん
がいる女性20名が参加されました。当初は、性の専門家としての資格を
使う気は無かったと、野上さん。しかし、娘を育てる母になり、講座に
参加している皆さんと同じように、性に対して「何を」、「どんな風
に」、「いつ」伝えたいかわからなかったそうです。

「私たち、親世代は十分な性教育を受けていない。教わっていないこと
は人に教えることができない。だったら自分で学ぶしかない。」と、腹
をくくりました。

性教育を学んだことで育児が楽になり、子どもと接するのが楽になっ
たそうです。



【講師】

出張専門助産所 nogamidwife
助産師 野上みきさん



野上さん おすすめの書籍



講座の一部をご紹介します

* 性の概論について *

- ・あなたの性教育のイメージは？
- ・性には様々な側面がある
- ・世界と日本の性教育の違い
- ・国際セクシュアリティ教育ガイダンスは下から積み上げていく性教育である

「知識を持つことで、自分の思い描いた人生を送れる。そういう選択肢をつくるのが教育です。その土台には『あなたは大切な存在である』と気持ちを伝えることで、性教育はそこから始まります。」と野上さんは仰っていました。

* 小さな子どもと関わる大人に知って欲しいこと *

- ① 「からだの権利」と「同意」について
- ② 男女の体の仕組み
- ③ 性器の洗い方・トイレの仕方
- ④ 子どもの気になる行動とその理解
- ⑤ 子どもからのドキッとする質問

どれも大事なことですが、野上さんは①が、とても重要だと仰っていました。同意をとるためには相手の思いを「聞く」ことが大切です。また、⑤は事前にいただいた質問にもあり、関心の大きいところでした。最後に、「性教育は、心が生きる教育であり、人が幸せに生きるために必要な健康と人権の教育である」というお話があり、あっという間に1時間30分の講話が終了しました。



グループトークと質問タイム

後半は、5つのグループに分かれてシェアタイムを行いました。事前にいただいた質問に回答する時間も、新しい質問が次々とわき、「時間が足りない」という声が沢山あがっていました。

「全てがハッとすることばかりで目からウロコがポロポロです。」との声もあり、和やかな雰囲気の中、講座は終了しました。

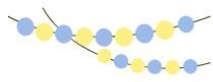


参加者の声

- 性教育=性交の教育と思っていましたが、性教育は自分を大切にすること、そして相手も大切にすることにつながるのだと思いました。「からだの権利」ぜひ子どもに伝えたいです。(30代女性)
- 初めて知ることも多かった。どのように伝えたらいいのだろうと思ってるうちに子どもが大きくなっていく。心の準備をしておこうと思いました。(30代女性)
- とてもわかりやすくすぐにやってみよう、子どもと一緒に考えていこう、伝えてみようと思った。親子や夫婦関係を大切にしようと思改めた。(30代女性)
- 子どもを守る為、また大事に思っている事と伝える手段として、大人が学んでいく必要があると思った。(40代女性)
- 自分の受けてきた教育では、性教育はしっかり受けてこなかったので、考える機会になりました。(40代女性)
- 性教育は幸福な人生を送ることにつながっていくことが、よ〜く理解できました。とっても今、私が知りたいことがつまった講演でした。(40代女性)
- 去年参加して沢山の知識をもらいました。忘れていたことも多いと思ったので、また参加しました。また、今日もアップデートして帰れます。(50代女性)

ママのHappyが子どものHappy!

COM+S 第3回報告 開催日：令和5年10月21日(土)



イライラ・怒りとの上手な付き合い方
～アンガーマネジメントを子育てに活かす～

アンガーマネジメントとは？

怒らないことを目的とするのではなく、怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることを目標としています。違いを受け入れ、人間関係を良くする心理トレーニングです。



【講師】

まなのき 代表

アンガーマネジメントコンサルタント

石井真奈さん

講座終了後に講師の先生と参加者で
質問&シェアタイムを行いました。



この講座では、私たちが怒らせる正体や、怒りが生まれるメカニズムを知ることができました。「つい、子どもに感情的に接してしまう」「怒った後に『あそこまでガミガミ言う必要はなかった』と後悔してしてしまう」と感じてしまう方は多いのではないのでしょうか。

「上手に怒れなくて後悔してしまう」を減らし、それらにどう対応していけばよいのか。具体的な例と共にご紹介くださり、学びの多い講座になりました。

参加者の声

- 頭では分かっているけど、怒りの衝動をどうするか？厄介だなと思っていたので、今回勉強になりました。(30代女性)
- イライラした時に自分がどのような行動をしているか、これからはどうしたらいいかを考えるいい機会になった。(30代女性)
- 自分の理想をおしつけていた。自分でまずやってみて、おだやかな姿を見せたい、やさしくなりたい。(30代女性)
- 頭ごなしに怒ることは、自分にとっても相手にとってもストレスになっている。本当に怒る必要があるのか、6秒心を落ち着けて器の広い人になりたい。子どもが大きくなって難しい時期にもより良好な関係性が築けると良いと思う。(30代女性)
- アンガーマネジメントと聞くと、できるだけ怒らないようにすることだと思っていたが、そうではないこと(怒る必要のあるものは上手に怒る)を知ることが出来て非常に良かった。(30代女性)
- 6秒耐えて、三重丸を考える事を少しずつ習慣化させていこうと思います。ありがとうございました!!(30代女性)