

育休復帰座談会

～子育ての不安を安心に変えるヒント～

「育児をしている皆さん、いまはどんな感じですか？」という講師の問いに、自信がない、イライラする、自分の時間がない…。などの声があがりました。まずは、**自分の状態を客観的に知る**ことが大事です。その手段として、ポリヴェーガル理論を使ってみましょう。

【自律神経を3色で表すポリヴェーガル理論】
どんな時、この色になる？



赤

- 子どもと自分の時間が合わない
- 手が足りない
- 寝不足

青と赤のグラデーションが一番大変!



戦うか、
止まるか。



青

- これで合っているのか、思考がグルグル
- ひとりの時間がない
- 「遊びたい」と「ご飯食べたい」が同時発生



どうやって緑をチャージしている？



緑

- お気に入りの番組を見る
- 甘いものを食べる
- 子どもを預けてひとり時間をつくる

自分のことを大切にしないと、
大切な人を大事にできません。

みんなのモヤモヤをシェアした座談会



自分の困っていることを「わたしメッセージ」で伝えてみよう



講師

えひめ子育てサポートラボ ほっこりん
主宰 玉井利江さん



参加者の声

- ★ 皆さん悩みがそれぞれあり、自分だけでないと感じれた。(20代/女性)
- ★ 色んな方のお話も聞けて、私だけじゃないんだと安心しました。先生が教えてくれた「わたしメッセージ」活用していこうと思います。(30代/女性)
- ★ ポリヴェーガル理論について知るきっかけ、入り口をありがとうございました。自己解決の策がいくつも浮かびました。(40代/女性)