



令和3年度 家庭教育講座「子そだてマナビイ」

講座報告

第3回 自分らしい親であるために ～よりよい家庭生活を送るヒントを学ぶ～

【日 時】 令和3年7月10日（土）
午前10時～12時
【場 所】 湯田地域交流センター
【講 師】 佐藤 光恵 氏
【ファシリテーター】 家庭教育アドバイザー3人
【受講生】 大人10人

<講座内容>

子育て環境の現状と保護者支援についてのお話や、グループトーク、ペーパーワークを通して、『子育てや家庭教育をしていく中で、自分らしさを大切にすること』について考えました。そのために人との関わり方や支援を得る具体的な方法について学びました。

■講師紹介■佐藤光恵氏

家庭教育アドバイザー、NPO法人やまぐちレーテ子育てBambini理事長として、これまで様々な立場から子育て支援に携わってきました。

その中で、子どもや保護者自身の自己肯定感を高めること、喜びやいきがいや楽しさを感じ、誰もが自分を大切に思えるようなサポートが大切だと感じています。

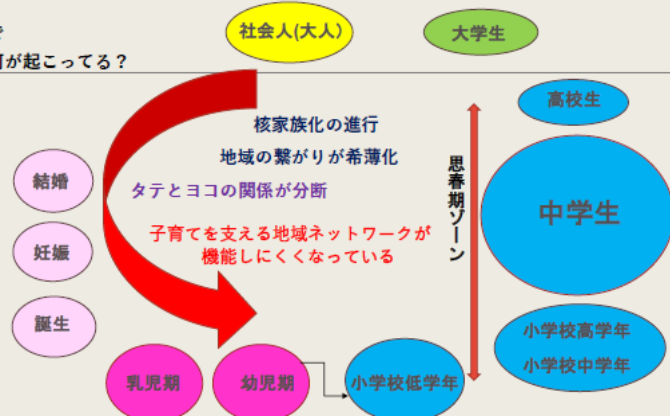


「子育てが困難」とされる現代社会

- ・核家族の定着化
- ・子育て家庭の孤立
- ・孤独な育児
- ・地域の子育て力が低下
- ・初めての子どもが生まれる前に赤ちゃんのお世話をした事がない

地域の子育て支援サイクル

今地域の中で
何が起きている？





「地域というゆりかごに抱かれて親も子も育っていくことが大切」



子

子どもの育ちには、多様な人とのかかわりのなかで、多くの人の考えや思いなどに触れることが必要

親

「親として成長していく」ということを支えてくれるコミュニティの中での子育てが理想

地域・コミュニティ

コミュニティとの交流の有無が大きく影響する
(地域のひと、もの、こと)

「自分がいなければこの子は育たない」と、がんばり過ぎなくて大丈夫！



はじめから一人前の親などいません。
みんなまわりからの助けを得ながら、
親として成長していくのです。
今自分にできることにベストを尽くし、
必要なときには、周囲の力を借りましょう。



グループトーク

グループで話をするときに大切なことは？「必要と思うルール」について出しあった意見

- ・遠慮せず気軽に話す
- ・あいづちを大切に
- ・人の話をしっかり聞く
- ・相手の気持ちを考えながら
- ・みんなが話ができるように短めにする
- ・リラックスして話す
- ・たくさん笑って過ごす
- ・聞いた話を外で話さない



グループではこんなテーマでお話しました！

■「講座のテーマ：自分らしい親」について思ったこと、感じたこと

■フリートーク

1 話してみたいことや聞いてみたいこと

2 自分らしさ

あなたのいいところは？自分らしさってどんなこと？

3 自己肯定感

「ありのままの自分でいい」と思っていますか？

■私の時間の使い方（ペーパーワーク）

「私の時間の使い方」

一日の自分の時間の使い方をふり返ってみると、「自分らしさ」を考えてみるきっかけに。

24時間を円形グラフにしたシートに表し、活動内容を色でぬりわけ、日常をふりかえってみました。



佐藤先生から子育て中のあなたに 伝えたいこと



親だからといって
がまんし続けることはありません。
「本来の自分らしさ」を大切に…

■ひととのかかわりについて

心の奥底の苦しさを癒してくれる人との出会い、つながりを大切に。自分を援助してくれる人を慎重に選んでいきましょう。他人との関係の中ではバランスと距離が大切です。苦しいときには相手と距離をとることも必要です。

■愛する相手を知ること

「愛」という字は「心」と「受」でできています。お子様や家族のことを知り、受け入れる。また、自分の気持ちを相手に伝え、受け入れてもらえる関係づくりを。



■自分に合った子育てを選ぶ

100人いれば100通りの子育てがあります。それぞれの方法を試行錯誤していきましょう。

■「ほどよい加減」

厳しすぎもせず、甘すぎもせず、甘やかせず、ほどよいバランスで。

■母親も自分の世界を持つ

女性も男性も「愛すること」と「働くこと」の両立をはかりましょう。

男性も女性も地域や社会全体に支えてもらいながら、それぞれが親業に向き合しましょう。

■支援を得る方法・ネウボラ…「アドバイスの場所」

身近に気軽に相談できる場所があります。

- ・「拠点型の子育て支援施設」…子どもと一緒に遊びにいける場所
～出会い、ふれあい、学び合い、繋がりあい、支え合い～
- ・「市保健センター」、「やまぐち子育て福祉総合センター」など
山口市での福祉行政機関では出産前から就学までをサポート
- ・「市教育委員会」家庭教育支援チーム…家庭教育の相談、子育てマナビ、保護者カフェ



■最後に

親の子育てに対するストレスの根っこにあるもの…自分自身の産まれ、育てられ方に対する感情。それぞれに様々な思いがあるかもしれない。けれど、…

親は子どもから愛のメッセージを与えられています

⇒「パパママ、心の奥にある、苦しさに気づいてもいいんだよ。古傷を癒して幸せになってね」



☆支援者に出会うための第一歩は、勇気がいることかもしれませんが、踏み出してみてくださいね！

講座の様子から

講師の講話では、受講生の皆さんはメモをとりながら静かに聞いていらっしゃいました。グループワークでは、笑いあい、うなずきあいながら、それぞれに熱心に話を聞き合う様子がみられました。



新型コロナウイルス感染拡大予防対策として以下を行いました。ご協力ありがとうございました。

- ・マスクの着用・受付時の検温、体調の確認・手指消毒の奨励・窓の開放による換気・座席位置の記名

アンケートより ご意見・感想を一部ご紹介



- ★講座を通してお話を聞けて、気持ちが楽になりました。
- ★たくさん話せて良かったです。みんな何かしら悩んでいることも分かり自分だけではないと安心しました。話すことで自分の色々な気持ちもわかりました。怒らずに「それでいいんだよ」と言えるようになりたいです。
- ★今回の講座で、まず今の自分を振り返り、また周りの人とも同じような悩みを抱えている事にも気づけて、今後の励みになりました。
- ★「話す」ことの必要性を改めて感じました。相談内容が重く、気軽にできなくなる前に、気軽に話せる場はとても大切ですね。また、人に助けを求めることに不安のある人もいます。「助けて」と言われた時に助けられる人にもなりたかったです。
- ★「自分らしさ」について、改めて考えてみると、これまで当然だと思っていた「親なのだからきちんとしていなくてはいけない」という強い“べき”に縛られている自分に気づきました。それでも思うような子育てもできていない親業ですが、「それでもいいんだよ」と、自分に言い聞かせたいです。主人ともしっかりと「話そう」と思います。