

〈子育てのママのまなびカフェ①〉

ママの明日が楽しくなる ライフデザイン

～コミュニケーションを中心に考える～

(株)タイフ・ワーク・ライフ・
バランス推進室長。ワーク・ラ
イフ・バランスコンサルタント
として男女共同参画の視点を持
って主に企業や個人のWLB実
現についてのコンサルティング
団体や企業での講演など県内を
中心に活躍中。
小学校2年生と4年生のママ。

講師



近藤 智佳さん

2015. 6. 11



- ・キャリア、ライフデザインとは
- ・自分が思い描くライフデザインとは
- ・子育て期は意外と短い。
パートナーとの関わりは意外と長い。
- ・周囲との関係を考える。
コミュニケーションの取り方で
ライフの充実度が変わる。
- ・これからのライフ、キャリアを
納得できるものにするためには



まずは2人一組になって、「なぜ、この講座に参加したのか。」ということを含んで自己紹介をしました。みなさん緊張していましたが、1分間ペアの人に自分のことを伝えました。

その後、自分の夢について考えました。ペアの参加ママとお互いの自分の夢について語り合う時間になると笑顔が溢れ、最初の緊張感はなくなりました。夢の話をするると自然に笑顔になるものですね。パートナーや子どもとも夢の話をしてみましょう。ライフデザインは、「あなたが何をしたいか。」ということが一番大切なのです。子育ては計画通りにいかなくて当たり前です。また、ライフデザインは変化します。気を楽しんで自分のライフデザインを作っていきます。

参加ママの声

久しぶりに学ぶ機会が
得られて楽しかったです。
自分のことを振り返る
きっかけになりました。
次回も楽しみにしてい
ます。

自分の夢が明確になった
気がします。自分の幸せ
について考えることが
出来てよかったです。

自分のライフスタイル
をもっと考えようと
思うきっかけになり
ました。

〈子育てママの学びカフェ②〉

こころの健康とふれあいある 人との関係を求めて

2015. 6. 25

講師

愛媛県の保健師として、県内各地の保健所や児童相談所に40年近く勤務。定年退職後も「自分にできることはないか」と自身に問い続け、カウンセリング講座などで学ぶ。公益社団法人被害者支援センターえひめ ボランティア支援員。猫を愛し、近所の子どもたちからは「ばあば」と慕われる気さくなおせっかいおばちゃん



白石 静子さん

- ・講師の経験からある親子、少女息子との関わり…
- ・詩の紹介
ぼくは6つになった
たった一日のこと
幸福
ぼくであること
伝えよう
- ・母性の役割と父性の役割
- ・セルフケアチェック



2回目の講座ということで参加ママたちも慣れてきた様子。講座が始まる前や終わった後に楽しそうに談笑していました。しかし、講座が始まると参加ママたちは真剣にメモをとって考えていました。

子どもは話を聴いてくれる人＝存在を認めてくれる人を求めています。『気持ちは受け止めて行為は認めない。』親としてきぜんとした態度はとりますが「なぜ？」と追いつめず、「その時どんな気持ちだった？」と聴いてみましょう。また、「おはよう」「いってらっしゃい」「おかえり」「おやすみ」の挨拶に一言付け加えて、『幸せの空間』といわれる時間を大切にしていきたいと思います。

参加ママの声

「子どもの話を聴く」がんばりたいと思います。

今、いろいろと考えている時期で今回の講座は心に響く言葉や話をたくさんいただきました。ありがとうございました。

聴くことの大切さ。子どもに勇気をもたらせるような信頼と愛情を伝えていければと思います。



子どもがくりだす
いろんな理由が
おもしろい！
お母さんの対応が
ステキな一冊です。

〈子育てママのまなびカフェ③〉

私の子育ておすすめアイテム

2015. 7. 9



講師

近藤 智佳さん



カフェ
タイム



まずは、プレゼンテーションというと大げさに聞こえるかもしれませんが、相手にわかりやすく伝えることについて学びました。プレゼンテーションは、課題・解決・未来を明確にすることが上手くいく秘訣です。解決策は自分にできること！ということ踏まえ明るい未来になるように解決策を考えましょう。

その後、プチプレゼンテーションとして参加ママが、それぞれのおすすめアイテムを紹介しました。料理器具や子育てグッズ、お気に入りレシピなどいろいろなものがありました。聞いているママたちも次々に出てくるおすすめグッズに興味津々でメモをとっていました。3回目の講座はカフェ気分で行い楽しい時間で、あっという間に終わってしまいました♪

参加ママの声

- ・リラックスしてお話ができよかったです。
- ・おすすめアイテムは、すべてとても参考になりました。
- ・知らないことを知ることができて勉強になりました。
- ・視野も広がったし、いろんなことを教えてもらえて良かったです。
- ・子育てをしているとなかなか他の人と接することがなかったので楽しかったです。

