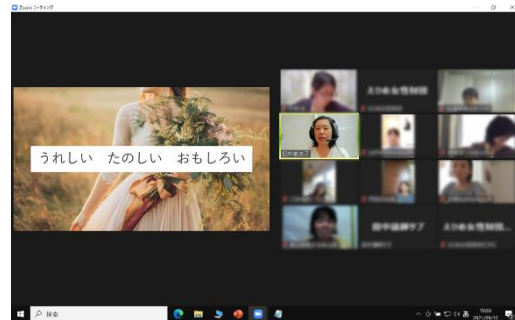
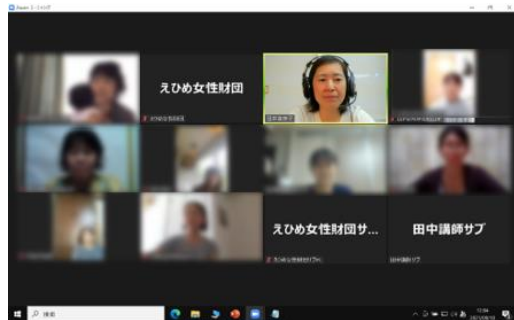


第1回
9月10日
(金)

「子育ても仕事もまるっと楽しもう！」

助産院emi代表、さとう式リンパケアインストラクター
田中恵美子さん

オンライン開催



保健指導をする出張専門の助産師として活動する田中さんから、ご自身の子育ての体験やワークライフマネジメントについてお聞きしながら、ママたちの心と身体をゆるめる時間を過ごしました。田中さんは「ママも子どもも頑張らなくちゃと力むよりも、肩の力を抜いた言葉かけや触れ方でゆるんだほうがパフォーマンスが上手くいきますよ」と子育て中の方の気持ちに寄り添ったお話をしてくださいました。後半は「食事作りが苦手」「料理中に子どもがキッチンに入りたがる」「子どもが偏食でほとんど食べてくれない」といった子育ての悩みや解決策のアイデアをお互いに共有し合いながら楽しい時間を過ごしました。

受講生の感想

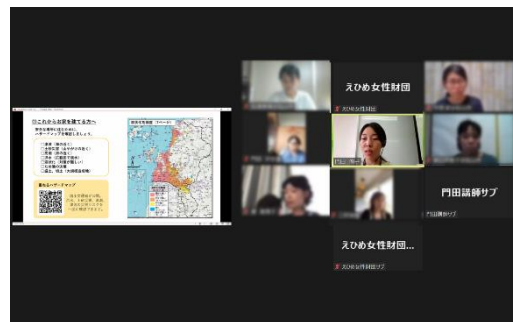
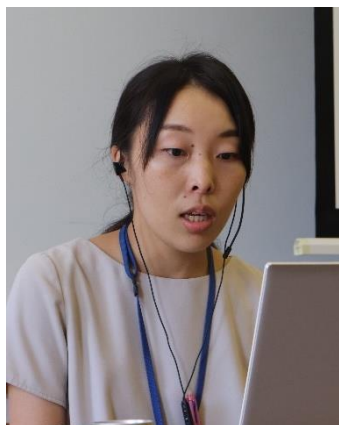
- ◆ 最後の座談会の中でコロナ流行の状況下で子育ての悩みを話す場が減っているように感じ、早くコロナが終息して世の中のママさんたちがますます笑顔で子育てがしやすい世の中になってほしいと思いました。
- ◆ 明るく前向きに子育てと仕事を楽しんでいる田中先生に元気をもらいました。いまは専業主婦ですが将来的に復職を考えているので、その際には無理と決めずに自分の状況や気持ちをオープンにして就職活動したいと思います。
- ◆ 受講生の皆さんの意見を聞いて、悩んでいるのは私だけではないと少し気持ちが楽になりました。
- ◆ zoomでの授業は慣れてないので少し緊張しましたが、先生のお話もいろいろ共感出来ることや、なるほどと思えるお話があって、あっという間の楽しい講座でした！
- ◆ もうすぐ職場復帰なので戦々恐々としてきた感がありましたが、できる範囲で仕事を頑張りながら家事と育児を楽しみながら生きていきたいと少し明るくなれました。
- ◆ 講師の先生に、肩の力を抜くことの大切さをおしえていただき、また他の参加者の方々と悩みを共有することができ、とてもいい機会でした。

第2回
9月24日
(金)

「ママに役立つ防災情報 ～自分と家族を守るために～」

松山市防災・危機管理課主任 門田侑子さん

オンライン開催



子育て中の家庭でも必須の防災知識を学び、どう備えていけばよいか考えました。過去の災害で被災したママたちにどんな困りごとがあったのか、防災バッグに入れておくよいものなど、門田さんから具体的に教えていただきました。頑張りすぎずに楽しく取り組めるように工夫することが、防災対策を継続するポイントです。受講生は自宅でやっている防災対策をシェアし、足りない点やできている点を知ること、前向きに防災対策を考えることができたようです。



受講生の感想

- ◆ 講座を受講して、防災についてできていることできていないことが明確化してよかったです。
- ◆ 災害に備えた防災グッズや食品などの見直しがしばらくできていないので、これを機に見直してみようと思いました。
- ◆ 備蓄は防災のためと捉えず、日常的に使うものを防災に使えないかという視点で揃えておくいいと思いました。またハザードマップをじっくり見たことがなかったので、この機会に「重ねるハザードマップ」を見ようと思います。参加者が実践されていることもとても参考になりました。
- ◆ 防災に関しては、気にはなりつつも日々の生活の中ではあまり考えることがなかったので、本日はとてもいい機会になりました。講師の先生や他の参加者の方々の話を聞き、自分の準備不足を反省しました。
- ◆ とりあえず、車の中に防災グッズを準備することや、簡易トイレや抱っこひもを持ち歩くことなど、すぐにできることから始めたいと思います。

第3回
10月8日
(金)

「初めてのリラクゼーション ～身体を整え、ゴキゲンに暮らす～」

健康スポーツ科学研究所インストラクター
盛實園子さん、盛實鈴佳さん



インストラクターのお二人に心と身体の繋がりについてのお話や、「気」のエネルギーを簡単な体の動きで整えるリラクセス法を教えてくださいました。エネルギーを循環させるには正しい姿勢が大事なことを伺いました。受講生はウェーブリングを使って足裏を刺激するストレッチなどで体を整えた後、今ここに集中することで体や心のストレスを取り除くマインドフルネス気功を実際にやってみて、余計な力が抜けていく感覚を体験しました。

受講生の感想

- ◆ とてもリラックスできました。お家でもやってみようと思います。
- ◆ 身体全身を使ってリラックスできました！レッスンもお話も楽しくて勉強になりました。
- ◆ リラックスする時間が取れないので、この2時間を通して自身を解放することができて感謝です。
- ◆ 久しぶりに一人の時間ができて、かつリラックスもできて、とても満足しています。日々、子育て等で疲れた体も喜んでい我想います。
- ◆ 日頃意識していない筋肉を使ったり、リラックスする方法を教えてくださいましてよかったです。またぜひこういう実践的な内容の講座をよろしくお願いします。
- ◆ 簡単な動き、ゆっくりとした動きでとてもリラックスできました。子どもとも遊びながらできそうなので、さっそくやってみようと思います。
- ◆ いつもしない運動ができてとてもよかったです。最後はリラックスできました。また機会がありましたらやってみたいです。
- ◆ 手足があたたかくなって体が楽になってとても気持ちよかったです。

第4回
10月22日
(金)

「ママのための「わたしノート」 ～自分を大切にしたいライフスタイルを考える～」

松山市認定NPOママふわLIFE代表 飯野めぐみさん

おやこコーチングmamanoria、メンタルコーチ 川手美香さん



子育てから離れてゆっくりと自分を振り返りながら将来の夢を見つける時間を過ごしました。自分の好きなことや理想の働き方を考える人生でやりたいことなどをリストアップするワークをしているうちに、受講生の表情が明るく元気になられていく姿が印象的でした。多忙な日々を過ごすママがほっとひと息ついて楽しく交流を深められたと同時に、今の自分を見つめ理想を描くことで一歩踏み出すきっかけとなりました。

受講生の感想

- ◆ 自分の中にある好きなものやこと、やりたいことを引き出す機会になりました。チームでシェアするのもよかったです。
- ◆ 好きなことや人生のやりたいことリストを書いて、自分のことを見つめ直したり、グループで話し合いをしたりして楽しく過ごせました。
- ◆ 自分の生き方を見つめ直すゆったりとした時間でした。ママたちとシェアできたことがよかったです。
- ◆ 自分の目標を視覚的に「見える化」できました。
- ◆ これから考えていくこと（課題）が見つかりました。グループワークで受講生の話を聞いて視野が広がりました。
- ◆ 自分の中の整理ができました。
- ◆ 同じ子育てママの話聞く貴重な機会となりました。志の高い方ばかりで自分ももっとやりたい！を探していこうと思いました。
- ◆ 今の自分を見つめるのにとっても適した内容でした。お話をしてくださる方（参加者）の話もとてもよくて刺激を受けました。