

第1回
9/7
(木)

★ゆる〜く つながるママのしゃべり場
～子育て中のモヤモヤ、悩みを手放そう！～

松山市登録NPO団体 ピアリンクinえひめ 代表 田中 菜さん

★カラダに効く！フィットネス～骨盤底筋を鍛えよう～
フィットネスインストラクター 郷田 敬子さん



初回は二部構成です。まずコロナ禍で子育ての孤独感が増した中、ピア（仲間）と話して力をもらい、共感しあいながら自分らしく生きるためのしゃべり場を設け、自己紹介、グループ内で似ているところ探しや、ママとしての悩みやエピソードやおすすめの家族スポットなどテーマの中から自由に思いついたことを話し合いました。次第に親近感を持ち緊張がほぐれ最後はご褒美としてお互いを褒め合うことで心にパワーを注入。心だけでなく、後半はカラダのケアのためのフィットネスを皆さんで楽しくリラックスして行いました。産後の骨盤底筋トレーニングや股関節ほぐし、腰痛予防やオキシトシンを出す効果のあるタッチケアなど、子育て世代のママにも役立つ体操を伝授していただきました。

受講生の感想

- 心も身体もほぐせました。「ほめほめシャワー」毎日、子どもや夫にしてあげたいです。フィットネスも次の子どもを授かるためにも実践したいです。
- 心も身体もほぐれてとても楽しい時間が過ごせました。
- 楽しかったです。
- ありがとうございます。
- とても楽しくリフレッシュ出来ました。ありがとうございます。

第2回
9/22
(金)

子どもをまもる性教育 ～初めの一步～

一般社団法人 愛媛助産師会 会長
日本思春期学会認定講師 原田 恵美さん



社会でも大きな問題となっている事件などから子どもたちを守るために、乳幼児期からの性教育の重要性について関心が高まる中で、周産期の母子支援など生命と性に近い立場にある助産師の原田さんに講師をお願いしました。不思議に思ったことを素直に投げかけてくるその時期に、性に対する肯定的なイメージを与えるような教育を行うことはとても大切で、ごまかしや嘘のない答えをどう返してあげればいいのか、自分と他人との違いに気づき、自分の身体を大切にすることを育むために必要なワードを伝授いただきました。ひとりひとりが大切な存在で、いのちの力は素晴らしいということ、子どもたちに教え自己肯定感を高めていくことが大切だと言う貴重なお話をいただきました。

受講生の感想

- 今までどのようにしていけばいいかわからなかった乳幼児への性教育の方法について、具体的に教えていただき実践出来そうなことが沢山ありました。子どもから身体の違いやどうやって生まれてきたの？と聞かれた時は、まずしっかり褒めて受け止めて向き合おうと思います。最後の動画を観て子どものことをより愛おしく感じました。
- 今日のお話を聞いて性とは生きる力、命の話なんだと実感しました。同じくらいのお子さんのママともいろいろ情報交換出来て勉強になりました。子どもの質問に対してもどう答えたらいいかも、予習が出来てよかったです。最後のVTRは出産のときのことや、その時の感謝の気持ちも思いだしてちよっとうるっときました。育児大変ですが、楽しく頑張ります。

第3回
10/13
(金)

仕事復帰の不安を解決①～どう選ぶ？保育園、今どきの保活事情～

松山市 こども家庭部 保育・幼稚園課

主査 松井 しのぶさん

仕事復帰の不安を解決②～きっとできる、自分らしい両立～

育休後アドバイザー キャリアコンサルタント

高橋 浩子さん

【育休取得経験者】 (ママ代表)片岡 萌美さん

(パパ代表)伊藤 悟志さん



前半は産後子育てをする中で、再就職を希望するママや、育休を取得しているママの仕事復帰について、今どきの保活事情や利用できる公的支援などの情報をいただきました。

後半はワークライフバランスを保ち仕事も生活も楽しむため、育休取得のメリットや地域の力を借りながらの仕事と子育て両立の心構えをお話いただきました。実際に育休取得経験者であるママ・パパをお招きし、夫婦のコミュニケーションの取り方やスムーズな職場復帰のコツなど、ご自身の経験談をお話いただくことで、自分に置き換え不安を解決する講義となりました。

受講生の感想

・保育園で学べることが沢山あるのだろうとポジティブに考えられました。褒めること、叱ることを車のアクセル、ブレーキに例えてくださって分かりやすかったです。子どもとの時間を大切にしたいと更に思いました。実際に育休された方のお話を聞いたことが、とても心強かったです。整えて、自分だけで頑張らず周りも頼っていこうと思いました。ありがとうございました。年金の制度改正とか詳しく知らなかったので説明いただけでよかったです。

・保育園へ入園させることに罪悪感がありましたが前向きになれました。講義に参加出来てよかったです。ありがとうございました。

・男性（パパ）目線のお話が聞いて良かったです。普段、家事を手伝ってくれることを当たり前（むしろ私いつもしてるからそれぐらいしてくれて）という風に思っていたので、「ありがとう」という気持ちを持ち、ちゃんと言葉に伝えようと思いました。