

## 《 学ぼう！しゃべろう！子育てのこと 》

前半の 1 時間ミニ講座を聞き、後半はグループに分かれて、お茶とお菓子を頂きながら和やかな雰囲気の中で、日頃の子育ての悩みや講座の感想や今後の対応等について分かち合った。毎回大変おしゃべりが盛り上がり、子育ての不安を共有でき、参加者にも大変好評だった。

### <第1回> 押しつけない 振り回されない子育て 9月14日(金)

#### 【内容】

1. 支配的・放任的ではなく、子どもに「制限の中で選択させる方法」について学ぶ。
2. 感想の分かち合い・日頃の対応についてふり返り、今後の対応について共に考える。

#### 【感想】

- ◆これまで、AP で独裁的と言われるやり方が子育てには必要と思い込んでいました。基本的な考え方をうかがって心が軽くなったこと、小 6 の長男に申し訳けなかったなど、少し思いました。
- ◆自分にあてはまることが沢山あり、知らずに独裁的になっているのだと思い、とても反省させられました。たとえ話が、わかりやすかったです。



### <第2回> ガミガミ言わずに育てる方法 10月12日(金)

#### 【内容】

1. 自分の価値観や捉え方から生まれるガミガミやイライラについて、カラクリと対処法を学ぶ。
2. 感想の分かち合い・日頃の対応についてふり返り、今後の対応について共に考える。

#### 【感想】

- ◆子どもにガミガミ怒らずに、その前に本当に今必要なことなのか親が判断し、子どもにベストなことを考えて行動できるようになりたい。子どもをほめて、心地よく生活できる場を作りたいと思いました。
- ◆「こうなければならない」「子育てはこうあるべき」のようなガチガチの考え方の融通性をもって、子どもに接していきたいと思いました。



### <第3回> 自尊感情を育てるには? 11月9日(金)

#### 【内容】

1. 自尊感情の重要性、子どもの自尊感情を育てるための親の関わり方について学ぶ。
2. 感想の分かち合い・日頃の対応についてふり返り、今後の対応について共に考える。



## 【感想】

- ◆子育てと仕事であっぴあっぴしていたので、余裕がなく、自分が好きと思えなかったのですが、今日のセミナーを受講して、自分を肯定できそうな気がしました。
- ◆時々立ち止まって気持ちを吐きだしたり、人の話を聞いてみることは大切ですね。今日の午後から変われそうです。ありがとうございました。

## <第4回> これって反抗期？自立期？

12月14日(金)

### 【内容】

1. 「反抗」と感じる子どもの行動の捉え方、「自立」のために必要な関わりについて学ぶ。
2. 感想の分かち合い・日頃の対応についてふり返り、今後の対応について共に考える。



### 【感想】

- ◆子供の状態を受容して、共感して、支援して行けるような母親になっていきたいな、と思いました。
- ◆講義の後に一緒に話し合える場をもてて、いろんな話が出来て良かったです。
- ◆抑えつけるから反抗する、うまく自立に導いてあげるといいな、と思いました。

## <第5回> どこまでゆるす？子どものワガママ

1月18日(金)

### 【内容】

1. 子どもの「ワガママ」の捉え方、「ワガママ」への対処法について学ぶ。
2. 感想の分かち合い・日頃の対応についてふり返り、今後の対応について共に考える。



### 【感想】

- ◆子どものことをワガママだと思う時は、自分が体調が悪かったり余裕のない時で、親の都合で怒ったり許したりと勝手な事をしているなあ、と反省しました。
- ◆親の立ち話や長電話に付き合っておきながら、不満を言う子どもを「ワガママ」だと思っていましたが、実は私の方がワガママで、子どもの方が親を受け入れてくれている場面が日常で多かったことに気づきました。

## <第6回> 子どもの声が聴こえていますか

2月8日(金)

### 【内容】

1. 子どもの話を聴くことの重要性と具体的な話の聴き方について学ぶ。
2. 感想の分かち合い・日頃の対応についてふり返り、今後の対応について共に考える。



### 【感想】

- ◆子どもの話を真剣に聴くことの大切さが分かった。今まで親の気持ちを伝えるのが先になってしまっていたので、子どもの話を聴けていなかったと反省。
- ◆今日のお話もとてもためになりました。早速今日から、もっと子どもの話を真剣に聴きたいと思いました。