

## 地域子育て教室「あらかわママ企画講座」

テーマ	向き合おう 子どもの本音・私の本音
第1回	
タイトル	今知りたい お母さんの心と身体
講師	東京都立大学教授（母性看護学・助産学） 木村 千里氏
日時	12月2日（土） 10時～11時45分（1時間45分）
対象	区内在住・在学・在勤の女性（主に未就学児～小学生の保護者）30名程度
講座方式	集合型（荒川区立生涯学習センター3階 大会議室）
参加者数	23名 / 34名申込み
第2回	
タイトル	子どもと向き合う・子どもの声を知る
講師	東京家政大学 教授（心理学） 杉山 雅宏氏 なにかし堂 店主 野口 貴裕氏
日時	12月17日（日） 10時～11時45分（1時間45分）
対象	区内在住・在勤の主に未就学児～小学生の保護者 50名程度
講座方式	集合型（荒川区立生涯学習センター3階 大会議室）
参加者数	34名 / 58名申込み

### 【講座の目的】

あらかわママ企画講座は、地域のママたちが集まり、企画会を立ち上げ、子育てをする中での、悩みや疑問、発見、情報などを共有しながら、適切な育児のあり方について、より当事者のニーズに沿った企画を検討し、講座を実施している講座である。

### 【講座のねらい】

内容の異なる2つの講座を行い、子どもと向き合うことを主軸に地域・家庭での子どもの気持ちを尊重したコミュニケーションを学ぶ一方、自分自身とも向き合い、その心と身体を大切にする方法を学ぶことで、それぞれのバランスを調整しながら親子すこやかに子育てをできる環境づくりをめざす。

### 【講義内容】（各1時間45分）

#### <第1回> 今知りたい お母さんの心と身体

子どもと向き合うことを軸にしたもう一方の講座に対して、自分自身と向き合うことを軸に、女性の心と身体について、出産、子育て、更年期などのライフステージの変化に伴って起きる心身の変化や、起こり得る症例など、女性特有の悩みについて知り、その知識と解決法を学ぶ。

#### <第2回> 子どもと向き合う・子どもの声を知る

子どもたちが、居場所のなさ、いじめの現状や本音を、家族に打ち明ける関係性を構築する方法を学ぶとともに、地域での支援の現場の子どもの声から、子どもとの向き合い方、置かれている状況や本音を知る。

## 【受講者の感想】(抜粋)

### <第1回>今知りたい お母さんの心と身体

- 体の変化&子育てにフォーカスした講座はめずらしいので良かったです。先生の言葉で少しホッとしました。
- 日頃子ども中心で自分の健康やケアは後回しだったので改めて考える時間ができて良かったです
- 自分の健康は自分自身で努力して勝ち取る必要があるなと改めて感じました。  
何かこまったことが起きた時の情報として、事前に知っておくことは大事だと思いました。
- 落ち着いて自分の心と身体に向き合う良い機会だった
- この研修に参加することが、子どもと離れて自分自身のことを考える機会になりとても有意義な時間となりました。意識的に自分の時間を作ることが大切だということも意識していきたいです。
- 木村先生からの医療・医学的見解を聞いたのも良かったです、やはり同年代の子を持つ皆さんと会話する機会があったことが良かったです。
- 身体のメカニズムを知ることによって自分の身体の変化に気をつけて早めの対応策を練ることで家族で不調なときを乗り越えられるようにしたいと思いました。  
HPV ワクチンやかかりつけ医等自分だけでなく子どもへの情報提供や教育としての具体的なタイミングがわかり、いつもあとまわしにしていたのですが、その時が来たらしっかり話をしようと思います。
- 自分の身体を大切にすることが再認識できてとても良かったです。ありがとうございました。
- ママは子ども中心になりがち、自身の SOS 発信が苦手。確かに！！子育て13年目になりますが、これからは自分のメンテナンスを意識していこうと思います。いい機会を与えていただいてありがとうございました

### <第2回>子どもと向き合う・子どもの声を知る

- 今まで参加した中でも1番、2番くらいおもしろく、とても勉強になりました。学生の頃にも出会いたかったと思いました。
- 今回講座をきいて、子どもと同じ目線、褒めることが大事なことを改めて感じました。自分の子育てを振り返ると親としてしっかりしなくては、導かなくてはという気持ちから上から目線で正解を求める対話が多かったと反省しました。日々自分の子育てを振り返りながら、子育てしていきたいです。
- 子どもとの向き合い方、心構えや言葉の伝え方などもう一度考えたいと思いました。みんな頑張っていることを共有出来て良かったです。
- 子育ては、自分の価値観を常にアップデートする必要があるんだなと思いました。自分が子どもの頃を思い出しながら子育てを行っていたのですが、今の環境は違って、子どももストレスを抱えやすいということがわかり、子育ても勉強して、情報をアップデートしようと思いました。
- 子どもへの接し方や心の持ちよう、大人がやるべきこと(環境づくり)を理解でき、大事だと感じました。子どもに期待してしまったり、こうあってほしいという思いが強かったことが認識できた。心の声、子どもの声、心と向き合えるように見守っていこうと思いました。
- 現在、8歳、1歳の男の子を育てています。日々悩みながら(特に長男)ですが、なかなか深い悩み等は気軽に話せる場所がないと感じているので、グループワークや質疑応答で、皆、同じ様に考えているのだな、悩んでいるのだな、とわかり、自分だけじゃない、と思えるようになりました。このような講座を開催してくださり本当にありがとうございました。
- 貴重なお話ありがとうございました。具体的な例が聞けて助かりました。
- 自分のことも他人のことも褒めてあげることの大切さを今一度知れて良かったです。子どものことだけではなく、自分のことももっと大事にしようと、いたわってあげようと思いました。母の気持ちがいっぱいになってあふれそうになり、子どもと向き合う余裕がないときにどこを利用できるか教えてほしい。