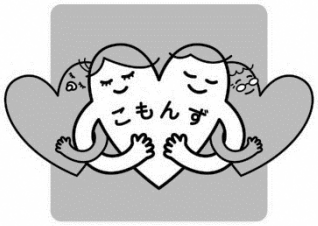
親子を結ぶ、地域と結ぶ情報紙



こもんず

VOL.44
2020年12月9日発行

「子どもにだって3rdプレイス」～家庭や学校以外にも子どもが自分の意思で自由に遊び、学び、自分のペースで過ごせる居場所が大切です。仲間がいたり、信頼できる大人がいたり、居場所はほっとできる場所でもあります。安心して集い、ありのままでいられるところが地域にあるといいですね。なかなか終息をみないコロナ禍では場を持つことが難しい一方、より一層必要性が高まっています。子どもの声を聴きながら、そして今は感染防止対策に気をつけながら、いろいろな居場所を一緒に考えていきましょう。

こもんずでは子育てに悩みや不安を感じている保護者の方に、個別相談の「こもんずカフェ」・気軽に子育てのお話しをしたい方に「こもんず広場」を小中台公民館で行っています。2021年の開催は下記の通りです。ぜひご参加ください。ご参加の際は検温と体調チェックの上、マスク着用でお越しください。

「こもんず☆カフェ」（個別相談）

～子育てのちょっとした悩みや不安を
相談のプロが1人ずつ50分間ゆっくりお聞きします。～

●日時　1/14(木) 9時～12時　角田啓子先生(臨床心理士)
　　2/17(水) 9時～12時　美嶋稲美先生(保育士)
　　3/9(火)　9時～12時　角田啓子先生(臨床心理士)
（各日スタート時間は9時～、10時～、11時～となります）

●会場　小中台公民館

申込　E-mail：konakadaicommons@yahoo.co.jp
　　TEL ： 090-7707-2175（菊池まり）

※お名前・ご連絡先・希望日時をお知らせ下さい。
日程調整後、折り返しご連絡いたします。

「こもんず広場」（子育て井戸端会議）

～気軽に参加者同士子育てに関する情報の交換や悩みを相談できる場です。ファシリテーターに保育士の美嶋稲美先生をお迎えしてお話を進めていきます。当日は先生からのサプライズも!? お楽しみに!! ～

●日時　1/13（水）10時～12時
　　2/3（水）10時～12時
　　3/3（水）10時～12時

●会場　小中台公民館

※事前申し込み不要、出入り自由ですが、公民館会場の人数定員を超えた場合、締め切ることがあります。
予めご了承ください。

〈子育て講座開催予定〉

●感情コントロールの講座

講師　河崎智子先生（保健師・看護師）
日時　2021年2月15日　10:00～12:00
場所　小中台公民館講堂

●ツボミスクール

ワコール人間科学研究所のデータを基に、女の子の成長期における体型変化や下着の選び方などを学びます。コロナ感染症拡大防止のためにZOOMによるオンラインセミナーで行います。
当日は自宅からの視聴も可能。2月に開催予定。

※詳細は後日チラシにてお知らせします。

こもんずメンバーのつぶやきです。

「子育てに思うこと」

子育てで何が一番大切かと聞かれたら、ひとりの人間として尊重することと答える。実際そう意識して子育てをしてきたのだが、はじめから尊重しようと思っていたのではなく、自分の大切にしたいことは何かと求めた結果、そうなったことにある日気づいたのである。時には難しく感じることもあったが、アンガーマネジメントを取り入れたりして、目指す子育てにより近づけたと思う。先日、息子たちに親子の対話について必要なものは何かと尋ねてみた。長男は、本音を語れる関係性、次男はお互いを尊重するということであった。親が大切に思っていることをいつの間にか感じ取っているんだと嬉しくなった。

編集・発行　家庭教育支援チーム「こもんず」
事務局　千葉市稲毛区小仲台９－30－１(園生小学校内)
FAX　043-284-4971「こもんず」宛て明記
E-mail　konakadaicommons@yahoo.co.jp
HP　http://konakadaicommons.jimdo.com/

QRコードからこもんずのHPがご覧になれます

こもんず活動報告9月～12月

こもんずカフェ・こもんず広場は、感染対策の徹底を図りながら、小中台公民館にて毎月１回開催、講座は、就学時健診子育て講座・子育て井戸端会議を下記のように開催しました。

こもんず広場…12/1 の様子

12 月は、折り紙でクリスマスリースを作りながら行いました。作業をしながら行うことでお話も弾みます。子育てや家庭での出来事、学校やコロナ感染症で変わった日常等、話は尽きません。日々の悩みや不安を話すこと、そして美嶋先生からアドバイスを頂くことで心が軽くなりました。

就学時健診子育て講座（新入学児の保護者対象の講座）

●小中台小学校　11/2 実施

~入学前から取り組みたい親子の感情コントロール~

講師：**河崎智子先生**(保健師、看護師）講座とワーク

内容：　認知行動療法で感情コントロールをスキルアップ

① ハッピーになる・サポートをうける。ストレスコーピングを増やす。リストアップして可視化

② 自分の気持ちと態度にきづく。まずは現状把握で自分を観察（セルフモニタリング）

③ 相手に伝わる言い方をする 。私「I」が主語のメッセージ。自分の気持ちは?と考える

④ 子どものはなしをきく。 親の質問タイムにしない

⑤ 生活習慣を見直す（睡眠・メディア・ごはん）

⑥ マインドフルネス「ふーん」のワーク

アンケートから：「自分の気持ちを客観的に見ることが普段少ないので貴重な時間になりました。」「久しぶりに自分を見つめ直す時間となりました。怒ってしまう時に一度伺った内容で感情のコントロールをしてみます。」「ストレスについていろいろ分かりました。自宅でも頂いたワークをやってみたいと思いました。子供の話を聴くことや寄り添うことの大切さも改めて感じました。今後のヒントになることが多く、とても充実した時間になりました。」「自分がリラックスできることを見つけてみようと思います。」

●園生小学校　11/6 実施

~育児講座 2020~

講師：**花澤佳子先生**(臨床心理士）

内容：〈子どもが育つ4原則は①温かいぬくもり②温かい眼差し③共食④身体の心配をしてもらえる〉

・育てたように子は育つ・自分の子どもを信じる・子どもは忘れることが前提。大人もあまり覚えていられない

・身体を良く動かすと、良く寝られて発達する・子育てに失敗はない・子どもは親のことを嫌いにならない・一人で子育てをしない。学校の先生とチームで

※30年後のわが子がそうあってほしいような大人でいること

アンケートから：「子どもが育つ４原則の中で温かいぬくもり『タッチケア』が大切と改めて実感しました。」「忘れることが前提ということを忘れず、諦めずに何度も伝えようと思いました。」「子どもを信じてつきあっていこう。困った時に周りの人に助けを求められると聞いて、子どもも親もそうできるように、子どもに伝え続けていこうと思いました。」「褒めて一緒にやるなど勉強になりました。」「人の成長はゆっくりということを頭に置き、人と比べたりせず、成長を見守っていこう。 叱ると褒めるのお話はとても参考になりました。」

子育て井戸端会議 ~どうする!? 性教育~　講師:美嶋稲美先生

小中台小 PTA 子どもの本を楽しむ会のメンバーによる研修会、こもんず共催

内容：伝えることに足踏みをしてしまいそうな「性教育」。各家庭ではどのように取り組んでいるのか等、普段から交流のあるメンバー同士でお話ししました。各グループでの内容も共有し、とても充実した時間となりました

アンケートから：・普段考えていても人に相談しにくい題材で、先生のお話を伺い、同世代の子供をもつ親御さんの話が聞けてとても安心できました。・「おこっているのは感心があるという事」「ノーと言える強い心」「単語しかでないときは「とびますか?」など(笑)とても参考になりました。活用できる様にがんばります。・今まであまり考えたことがなかったので、とても良いキッカケになりました。まずは絵本を自分が読んでみようと思います。