親子を結ぶ、地域と結ぶ情報紙

こもんず

2022年11月臨時号

「ひとりの子どもを育てるには村が一つ必要だ」とはアフリカのどこかの諺で、子どもにも子育ての家庭にとっても村中の人とのつながり・関わりが大切なことを語っています。今の私たちの暮らしの中では同じようなことを求めるのは無理な話ですが、では今の時代のよいところを活かしていくにはどうしたらいいかを考えることは必要です。身の回りの人や営み、現在ならではのあふれる情報とどうつながるか・・ちえを出し合いたいところです。

こもんず活動のご紹介

文科省家庭教育支援基盤形成事業の一環として地域全体で家庭教育を支えることを目的に結成され、千葉市教育委員会の助言、支援を受けながら活動しています。結成から 15 年、地域で様々な機関と連携し、情報や学習機会の提供、相談体制の充実等家庭教育支援活動を行っています。

『学習機会の提供』

乳幼児、児童、生徒の保護者を対象に「子育て親育ち講座」を開催しています。

『広報活動』

広報紙・ホームページ等で活動予定のお知らせや活動報告をしています。

『地域人材の養成』

家庭教育にかかわる地域人材の資質向上を目的に研修会等実施しています。

『地域のネットワーク作り』

地域協力者会議・地域家庭教育フォーラム

学校（小中台中学校、園生小学校、小中台小学校）・PTA・青少年育成委員会・小中台公民館・稲毛保健福祉センター、社会福祉協議会、保育所、幼稚園等の代表に参加頂き、子どもや子育て家庭の状況や各団体の取り組みについて意見交換し地域の教育力を考えると共に「顔の見えるつながり」を作ります。

『相談活動』

個別相談(こもんずカフェ）とグループカウンセリング(こもんず広場）を行っています。

● **「こもんずカフェ」対象：乳幼児、児童、生徒の保護者**

地域のカウンセリング有資格者の協力を得て事前申し込みによる個別相談活動です。
毎月１回３組まで相談時間は１組５０分です。

こもんずカフェに申し込みたいけど・・・

どんな相談が多いのですか?

こもんず相談員

子どもの家庭や学校での行動についてですが、お話ししているうちに保護者自身の悩みなど多岐にわたります。

子どもの事が少し気になるのですが?
どこに相談して良いのかわからなくって。

地域には様々な機関があります。こもんずカフェは一緒にお話しすることで気持ちが晴れるそんな場です。継続相談はできませんが、必要なケースの場合専門機関をご紹介します。

● **「こもんず広場」対象：乳幼児、児童、生徒の保護者**

毎月１回公民館で開催しています。予約なしでご参加いただけます。

こもんず広場担当者から

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。話し手が話し終えるまで遮らない、否定しない、口外しない等のルールのもと、安心した環境で気軽に他の参加者と子育てに関する情報交換や悩みを相談しあえる場です。ご参加いただいた方からは「親身に話を聞いてもらえて嬉しかった」「今日聞いたことを明日からやってみようと思う」など感想をいただいています。子育てについてのちょっとした不安やもやもやした気持ちをお話してみませんか？

※こもんずカフェ・こもんず広場の活動日程等詳細は、裏面をご覧ください。どなたでも参加頂けます。

～11月からのこもんず活動予定～

こもんず主催講座

「1日5分から始めて脳が変わる！ 忙しいパパママのためのマインドフルネス実践講座」

●日時・場所：2022年12月5日(月)10時～12時　小中台公民館多目的ホール

●講師：河崎智子先生（保健師 公認心理師 ）

●内容：最新の心理療法「マインドフルネス」を身につけましょう。マインドフルネスは、「今、ここ」に注意をむけ、判断せずにありのままに受け入れる態度のことです。講義とワークを合わせた90分の講座で、①子どもや自分の気持ちと行動に気づき　②自分に合う対処法を見つけて　③実践するというサイクルで、ストレスとうまく付き合うスキルを学びます。

●申込：「こもんずホームページ」にチラシを掲載します。内容をご確認の上お申し込みください。

小中台公民館・幕張公民館とこもんず共催講座

「性教育講座」オンライン講座を準備中（決定後こもんずHPに実施要項等掲載いたします）

「こもんず☆カフェ」（個別相談）

●日時　11月　7日(月) 9:00～12:00　相談員　美嶋稲美先生（保育士）
　　12月 12日(月) 9:00～12:00　相談員　美嶋稲美先生（保育士）
　　1月 31日(火) 9:00～12:00　相談員　稲岡郁子先生（臨床心理士）

●会場　小中台公民館

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

※お名前・連絡先・希望時間（スタート時間は9時・10時・11時）とご相談内容を簡単にお知らせ下さい。

「こもんず広場」（グループカウンセリング）

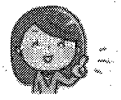
● 開催日時　2022年 11/22(火) 12/19(月)　2023年 1/17(火)　2/13(月)　3/1(水)
　　10時～12時

● 開催場所　小中台公民館

※事前の申込みは不要ですが、当日、会場の定員で締め切る場合がありますので、予め、ご了承ください。

※当日は受付にて「受付・健康チェック表」の記載をお願い致します。水分補給のための飲み物を各自お持ちください。

こもんずメンバーのつぶやき



こもんずのメンバーの年齢構成は３０代～６０代。幼稚園に通う子供を持つ人から中学生の孫を持つ人まで様々です。そんなメンバーの一人に自身の経験と今思うことを書いてもらいました。順調に見える子育てでも親にとっては試行錯誤の連続です。何か困ったり悩んだりした時にはどうか身近な人、学校・公的機関、そしてこもんずにご相談下さい。

「子どもの成長を振り返って」

十数年程前に一人っ子が小学校に入学しました。勉強についていけるのだろうかも心配ではありましたが、人見知りな子だったので、先生やクラスになじめるのだろうかの方が、より心配でした。でも入学式では、「小学生になったんだなぁ。大きくなったんだなぁ」と嬉しい気持ちでいっぱいでした。でも親子で悩むこともたくさんありました。家では自然体でいられても外では上手く自分を出せずに勘違いをされたりもして。そのことをまわりの方に話し、聞いてもらうことで少しですがホッとできました。子どもとは今まで以上に色々なことを話しあえるようになり、その時に私の子で良かったと言ってくれて嬉しかったことを覚えています。

小学生はまだまだ幼くかわいいです。今の時間を大切に過ごして、思い出をたくさん作ってほしいと思います。

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