親子を結ぶ、地域と結ぶ情報紙

こもんず

VOL.51

2022年12月14日発行

最近「子どもの声を聴く」という言葉をよく耳にします。こども基本法の制定やこども家庭庁の設置に向けた動きと関係があるかもしれませんが、日々の身近な子育ち・子育てで大切にしている話でもあります。子どもとの関わりの中での工夫のメモから紹介します。「真剣に耳を傾ける」「感情を理解し受け止める」「沈黙に耐える」「共感する」・・・子どもに関わる大人に、子どものいる地域社会で広がってほしいです。

～こもんず活動予定～

子育てに悩みや不安を感じている保護者の方に「こもんずカフェ」と「こもんず広場」を提供しています。小中台公民館でそれぞれ月１回開催しています。開催予定は以下参照

「こもんず☆カフェ」（個別相談）

～ちょっとした悩みを、相談のプロが１人ずつ50分ゆっくりお聞きします。～

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等をご紹介します。

●日程と相談員

1/31（火）9時～12時　稲岡郁子先生（臨床心理士）
2/ 6（月）9時～12時　美嶋稲美先生（保育士）
3/ 8（水）9時～12時　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　（菊池まり）

※お名前・連絡先・希望時間（スタートは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」（子育て井戸端会議）

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。保育士の美嶋稲美先生が進行役となりお話を進めていきます。

●開催日程

2022年12/19（月）
2023年 1/17（火）2/13（月）3/1（水）

●会場・時間　小中台公民館　各日10:00～12:00

※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。
※当日は受付で「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。

マスク着用で感染対策しながらおしゃべりを楽しみましょう❣

幕張公民館・小中台公民館・こもんず共催講座「性教育講座」について
『家庭での性教育のヒントに！
“小学校の養護教諭が、子どもたちは学校でいつ、どのようなことを学ぶのかをお話します。”』

●講師：千葉市立新宿小学校　養護教諭　岸平直子先生
●日時：2月18日（土）10：00～11：30　講演60分＋事前募集の質問の回答15～30分程度
●会場：オンライン（zoom）　●対象:小学生、中学生の保護者　●定員：100人まで
●申込方法等詳細は年明けに「チラシ」又は「こもんずHP」でお知らせいたします。

こもんず活動日程をお知らせするコミュニケーションアプリLINEご活用ください！

開催予定日等をコミュニケーションアプリLINEにてお知らせします。
『家庭教育支援チーム こもんず』の登録をお願いいたします。

▼LINEＵＲＬ　https://lin.ee/Gosz5di
▼LINE　ＱＲコード

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

QRコードからこもんずのHPがご覧になれます

HP　http://konakadaicommons.jimdo.com/

「活動報告」　2022 年 10月～2022 年 12 月

就学時健診講座は、就学時健康診断を受けるために集まった入学を控えた保護者の方対象に行っています。事前に学校側(教頭先生・養護教諭)と講師が話し合い講座の内容等を検討します。

就学時健診講座 『入学前から取り組みたい親子の感情コントロールと生活習慣　～最新の研究をふまえて～』

講師　河崎智子先生（千葉大学子どものこころの発達教育研究センター　特任研究員/保健師/看護師）

●小中台小学校（2022 11/1 実施）

アンケートから「仕事、家事、育児で余裕がなくなることが多いので、教えて頂いたコーピングを実践してみようと思いました。リストへ書き出してみると意外とストレス軽減が出来そうなことがあるなと気付けました。」「４月からの新しい生活を控え、家族一同が各々ストレスを抱えている時期にコーピングについての講座を聴くことができありがたかったです。気軽に実践できることばかりでためになりました。」「先生の穏やかで柔らかい話し方にとても癒されました。」

●園生小学校（2022 11/4 実施）

アンケートから「久々に講演会に参加しました。子育てに追われそんな機会もなかったと気づきました。マインドフルネス、とても興味が湧きやってみようと思います。自我が強くなってきた我が子にイライラも増える毎日ですが、まずは話をちゃんと聞いてあげたいと思います。」「ストレス発散の仕方や生活習慣などの話を聞き、とても参考になりました。子どもの笑顔のためにはまずは自分がリラックスしようと思います。」「子どもの話を最後まで聞く、それから“そうなんだね～”とやさしく背中をトントンはやってみようと思いました。」

小中台小 PTA の 2 つの団体「園芸ボランティアと子供の本を楽しむ会」と毎年講座を実施しています。計画段階から「こもんず」も参加し、講師・会場・進行方法等を決めます。子供の本を楽しむ会は 12/19 開催です。次回広報紙で詳細をご報告します。

こもんずメンバーが小中台小いぶき祭りに参加！

小中台小 園芸ボランティア「井戸端会議」

10/27実施

・「スワッグ作り」（花拍子 田中さん指導）
・「井戸端会議」グループワーク
・「セルフケア~コロナ禍でのストレス発散法~」（稲岡郁子先生指導の下、呼吸法の実践）

アンケートより：「スワッグ作りは、材料をすべて用意して下さっていたので簡単にでき、先生にアドバイスや手を加えてもらい、とても楽しく素敵な作品が作れました。ストレス発散や呼吸法も新鮮でリフレッシュできました。」「呼吸法の実践では自分を見つめ直す時間を持てて、リラックスした時を過ごせました。」

小中台小いぶき祭り

こもんずの活動紹介や交流をめざして参加しました。
・今年度企画の性教育講座についての意見コーナー
・子供も保護者も楽しんでもらうために、「マンカラ（ゲーム）」「折り紙のトントン相撲・紙飛行機などを作って遊ぼう」コーナーを設け一緒に楽しみました。

就学時健診講座でお話し頂いた河崎先生のお話をじっくりと聞きたいというアンケートの声を受け企画した講座です。先生は、千葉大学子どものこころの発達教育研究センターで、育児中の保護者のメンタルヘルスをテーマとした研究と大学病院にて心理発達検査および認知行動療法を担当されています。

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

12/5 実施

講師：河崎智子先生
内容：
最新の心理療法「マインドフルネス」を学びます。マインドフルネスとは「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。現在、病院だけでなく世界中の企業やスポーツ界でも活用されています。講義とワークを合わせた講座で、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。

アンケートより：「自分を客観的に見る、観察することで、考えや行動が変えられるということが心に残りました。何かストレスを感じた時ではなく、普段の生活の中で少しずつ身につけていけたらと思います。」「久しぶりに学びの機会を得られて、とても有意義な時間でした。日々色々な出来事がある中で、瞬間的にセルフモニタリングをできるようになるにはトレーニングが必要だと感じました。これから起きることに不安を感じて今をないがしろに過ごさず、今このときを充実した気持ちで過ごせるよう、少しずつ気づいたときにでもマインドフルネスな行動をしてみようと思いました。」