

家庭サークル

子育て楽々講座のご紹介

第1回 ママが元気になる講座

—バランスストレッチとちょこっと心理学—

家庭サークルは、H24年6月24日、梅雨の間のさわやかなお天気にも恵まれた日曜日、つくば市の「つくばカピオ」においてお母さんのための公開講座を開催しました。参加者は11人で、ほとんどの方が非会員でした。スタッフは、活動部会から3人が駆け付けてくださり、家庭サークルメンバー6名と一丸となって進めることができました。今回のテーマは“お母さん応援”で、自分の体の癖、コミュニケーションの癖を感じてもらい、ささやかな気分転換をしていただければという試みでした。アンケートから参加者の80%以上の方から、「良かった」という評価をいただきました。以下メンバーの感想です。

★ 最初に、2つのワーク①左右の足の強さより、足の長さの違いを確認する ②目をつぶってその場足踏みをした時の軌跡より、身体の癖の気づく。次に肩甲骨を意識した<クワガタ体操>と股関節を意識した<バレリーナーへの道>のエクササイズを行いました。「ひやあ～硬い」「気持ちいい～い」など、反応は様々で、皆が自分の身体と楽しく向き合っていました。

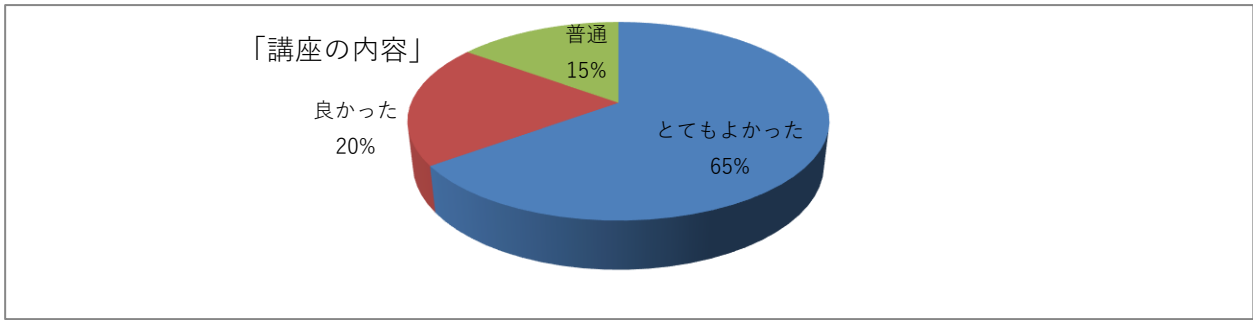
【バランスストレッチ担当：前島 佳代子】



★ ストロークをテーマに「ストローク経済の打破」までを短時間でどのように伝えるのか、指導プランを立てる際には大変悩みましたが、その分学び直した箇所や考えた部分が多く、今後の自分の糧になったと思います。当日は参加者の皆さんが熱心に聞いてくださり、終了後のアンケートにも『このような講座があったらまた参加したい』と仰る方が多かったのでニーズの高い講座なのだと感じました。

【ちょこっと心理学担当：迫 弓子】

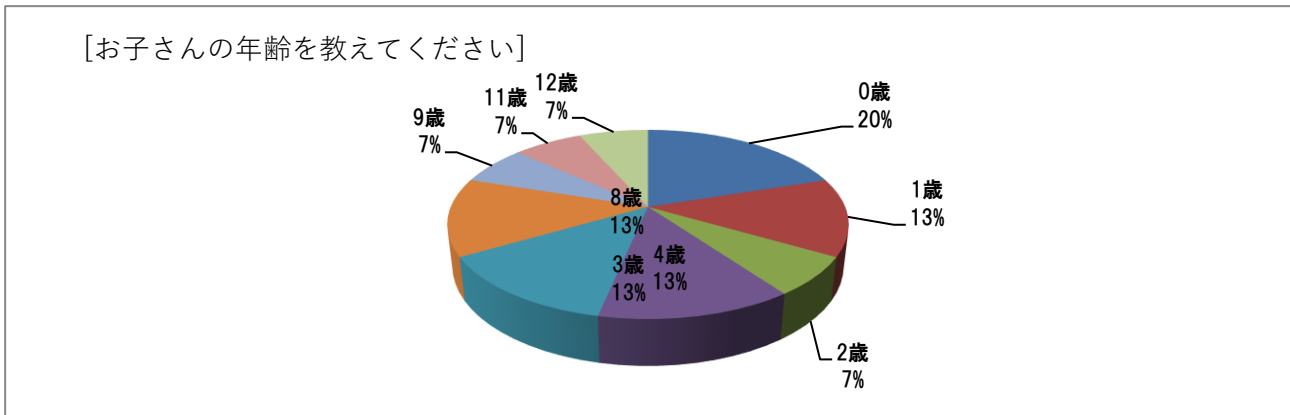




★ 日曜日だったため、お子さんを連れて参加される方が少なかったようです。はじめはママと離れて緊張していた子どもたちも、少し時間がたつと遊びに夢中になりました。1歳児は、あやすと笑顔で返してくれました。

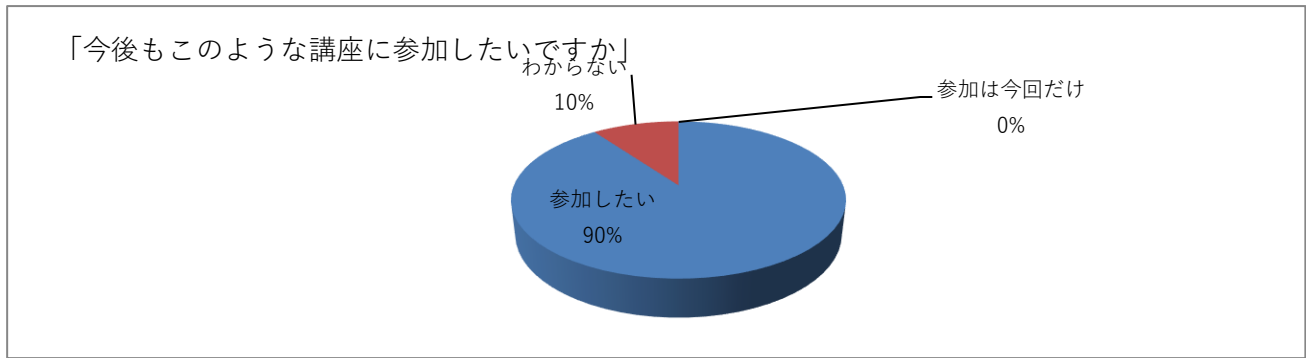
キッズコーナーがママたちと同じフロアなので、子どもたちも安心して遊ぶことができたのではないかと思います。

【キッズコーナー担当：木下 元江】



★ 初めのストレッチで参加者たちの顔が和み、後半の心理学では真剣な顔で耳を傾け、メリハリのある二本立て講座がとても良かったです。もう少し時間が欲しいと思いましたが、参加者方の評価がよく、大変よい結果が得られたと思います。ストロークチェックシートの結果から、その人のストローク傾向が読み取れるので、育児の悩みなどと絡め気持ちがるようになる子育てができるように繋げていけたらと思います。受付に関しては、1回目ということもあり準備がバタバタしてしまったので、次回はもう少しスムーズにしたいと思いました。

【受付担当：原沢 さゆり】



★ サークル初の公開講座にドキドキとワクワクで臨みました。アンケートを見ると、子育ての不安を感じているお母さんが多く、相談できる場所も少なく、実際講座終了後ご相談された方もいらっしゃいました。また、メンバーで1つのことができた喜びはひとしおで、お母さんの参加意欲が高いという結果に、これからも続けていきたいと考えました。

【家庭サークル長 金子 万里子】

第2回 親子でスキンシップ*ベビーマッサージ講座 (H25年6月9日)

ここは武蔵浦和駅前の「武蔵浦和コミュニティセンター」9Fのリクリエーションルーム。日曜午後のやわらかな日差しを浴びながら、ベビーマッサージの講座が始まりました。参加者は3組で、少ないのは残念でしたが、生後2か月の赤ちゃんをみんなで眺めたり、パンツ姿の1歳半の男の子が無邪気走り回ったり、講座の時間中みんなが自然に笑顔になっていました。熱心にメモを取るお父さんや、先輩お母さんの話に耳を傾ける若いお母さん…。講師の決して無理強いしないベビーマッサージのやり方で、子どもたちは気持ちよさそうな表情でした。最近ではベビーマッサージを体験する機会も多く初めてではない方もいて、TAや子どもの発達の話に真剣に耳を傾けてくださいました。アンケートに「TAの話を知りたい」と答えた方もいて、TAとベビーマッサージをどのように重ね合わせていくか、これからの課題も浮かび上がってきました。



講座終了以後、応援して下さった活動・広報部会長と、家庭サークルメンバー5名と「お疲れさま会」をしましたが、もう次回の講座について語り合ってしまう熱い気持ちのメンバーでした。

【金子万里子】

♪ 今回私は、ベビーマッサージの講師をさせていただきました。3組(乳児1人、幼児2人、ママ3人、パパ1人)の参加があり、講座は終始和やかでした。

ベビーマッサージには、筋肉や神経を刺激し、身体の発達に効果があると言われており、通常は身体への働きかけを中心に講義を行いますが、私はその事よりも、愛される喜び、心の絆、自己肯定感の育ちの方が大事だと思って、講座ではいつもストロークに重点を置いて指導を行っています。今回参加の皆さんにも、マッサージをすることでお子さんの肌に触れ、温もりを感じながら、互いの心がふれあう喜びを感じ



てもらえたのではないかと思います。初めのうちは緊張してママの膝から下りられなかったお子さんも、マッサージが終わる頃には心がリラックスして、笑顔がたくさん見られるようになり、周囲の大人もつられて笑顔になりました。家庭に帰ってからも、家族がこの笑顔に包まれ、癒され、また新しいパワーを受けながら、心身共に元気に過ごされることが家庭サークルの願いです。

写真にあるペットボトルの玩具は、私達、家庭サークルメンバーの手作り玩具です。子どもたちがとても喜んで遊んでくれたので、帰りにお土産としてプレゼントしました。

【講師：迫 弓子】

♪ 今回は、講座開催の準備に力を入れました。特に集客が大変でした。開催会場や知っているお店にチラシを置いて貰ったり、知人に配ったりしましたが、個人情報管理が厳しく、思うように多くの人に伝える事が出来ませんでした。また、個人的にお誘いをする中で、私達が行いたいと思っている講座を上手く言葉で伝えられない自分に気づきました。

私達の講座は、マッサージを主体に行うのではなく、ストロークの大切さをベビーマッサージを通して伝えるものです。そのことをTAを知らないお母さん達に、なかなか伝える事が出来なかったように思います。今回の経験は、今後TAを伝えていく上で貴重な経験だと感じました。

【会場担当：前島 佳代子】

♪ 今回はミーティングにも出席できず、当日のお手伝いだけという関わりになりました。メンバーの皆さんは、それぞれ仕事を持ち、時間を調整しながら話し合いを重ねています。ミーティングの報告メールが届くたびに、ここまで進んだ、こんなチラシができた、と、楽しい反面、サークルの一員としてメンバーに負担をかけているのではと、心苦しい気持ちになります。



しかし、参加しているお母さんの真剣なまなざしや赤ちゃんの笑顔を見ると、サークルの一員で良かったと心から感じます。

「その時にやれる人がやればいい」と、やさしく言ってくれるサークルの「ゆるさ」に甘えながら、今後も続けたいと思います。

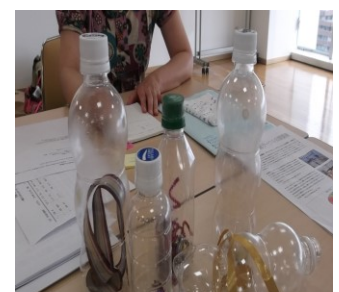
【会場担当：木下 元江】

♪ 2回目ということで、前回よりも全体の流れがスムーズに出来たと思えました。参加者が3組と少なめではありましたが、その分ひとりひとり丁寧に接することが出来たのはよかったです。

交流分析の説明も講師が上手に内容に加え説明していたので、自然な流れで聴いてもらえ、またいくらかの興味を持ってもらえたように感じました。

また、今回、パパさんの参加があったのは嬉しいことでした。最近はいくメンという言葉もあるように、育児に参加するパパさんも増えているので、パパさん向けの講座も需要があるのではないかと思います。

メンバーが集まる時間は限られており活発な活動というわけにはい



きませんが、楽しく活動ができているのは、無理のないペースでやっているからだと思います。まだまだ、サークル活動としては模索中ではありますが、やる度に収穫があるのはとてもうれしいことです。

【受付担当：原沢 さゆり】

♪ 会員活動部会家庭サークルは、金子万里子さんをリーダーに隔月部会を実施、メンバーは少人数ですが、活発にミーティングを重ねています。

今回の講座では、あたたかいママの手の平から赤ちゃんの全身に愛情が吸収され、安心いっぱい
の赤ちゃんの顔が今でも目に浮かびます。無条件であなたを受け入れるやさしい言葉、柔らかいま
なざし、ゆっくりした動作、どれも肯定的ストロークでいっぱいです。母子ともに最高に穏やかな
幸せを感じる時間ではないかと感じました。新米のママやパパたちが身も心も「らく～」になっ
てもらえるよう、今後も多地域での活動を思案しています。

子育てをめぐる虐待が毎日のようにニュースで流され、まだまだ安定しない世の中だと感
じます。私の周辺でも虐待の悲しい話がありました。私たちは子育て中の養育者のみなさんに、微力
ではありますが少しでも貢献できたらと思っています。サークル活動をもっともっと活発に展開
できるように頑張っていきたいと思いますので、会員の皆様ぜひサークル活動にご参加ください。

【会員活動部会長：丹 あや子】