

# 「自信がもてる子育て講座(夏期)」が開催されました!

## 参加者の感想を紹介します

永谷 研一 先生



○めっちゃくちゃ学べました。あっという間の時間でした。託児もあって集中して受講できました。ありがとうございました。「できたことノート」、息子がもう少し大きくなったら、一緒にやってみます。

○「できたことノート」を購入してみたいと思いました。「子どものため」というよりも「自分のため」に使ってみたいと思いました。※「できぴょん」がかわいかったです。

○子どものメンタルが一番気がかりなので、親子で笑いあって、「できたことノート」に取り組んでみたいと思いました。いろいろな話が、育児の参考になりました(学術的な話を含め)。

○自分も思っていない小さな「できたこと」を見つけられて、子どもだけでなく自分の自尊心も高めたいと思いました。ありがとうございました。

○OK-MIXで聞いていましたが、実際、お会いしてお話を聴いて、さらにとっても楽しく講座を受けられました。「できたことノート」で実践していきたいです。

筒井 佳代子 先生



○優しい語りで、内容も愛ある内容で、お話を聞けて、とても良かったです。セルフマッサージ(手)をして、少し疲れが癒されました(仕事で寝不足気味だったので、もよもよが晴れました。)。タッチが肌に触れるだけでないことを知りました。子供の成長に合わせてタッチケアをしていきたいです。

○小1男子と年少女子の母です。夏休み明けで、登校、登園しづりが出ており、出発前に「ママ、抱っこして、キューして!!」と涙目で訴えてきます。出発前のハグの他に、家でくつろぎモードの時にもタッチやマッサージを試してみたいと思いました。

○とても勉強になりました。先生の声や話し方が、とても心地良かったです。もうすぐ1歳になる息子は、私のところに来てハグすると、キャッキョッと笑います。1回すると10回くらいやらさせるのですが(正直、またやるのか…とってしまっていたが)、「ハグは百薬の長」と知り、何回でも本人が満足するまでやろうと思いました。

緑川 法子 先生



### 【講話について】

○ハキハキと軽快なお話、とても聞いていて分かりやすかったです。怒りを感じたら「6秒」とは知っていましたが、そのメカニズムまで知れてよかったです。うまく抑えられるようにトレーニングしていきたいと思います。

○潜在意識に目を向ける等、目からうろこの話が聴けて、とても参考になった。子育てに活かせる話がたくさん聞けた。

### 【グループワークについて】

○自分だけでなく、周囲の人も同じように感じていることに対して、気持ちをシェアできることで元気がもらえる。自分で気づけない気持ちにも気づくきっかけになったと思います。

○グループワークすると深まります。他の参加者の方とも交流でき、よかった。

○子育て世代の悩みを聞いて、自分だけでないと思うと、まだまだ頑張れることがあると実感しました。

「自信がもてる子育て講座(秋期)」の募集は、

広報ぬまづ(10月1日号)に掲載予定です。