

# 「自信がもてる子育て講座(特別回)」

## ～カフェでゆったり子育て講座～ が開催されました!

### 参加者の感想を紹介します



【テーマ】  
お母さんのための  
アンガーマネジメント講座(入門編)  
講師：緑川 法子 先生

#### 【講話】

- 体験談を踏まえての講座で、とても分かりやすかったです。
- 自分の性格の分析ができて良かった。
- 分かりやすく、心に響いた。次回(があったら)、次のステップを聞きたいです。
- 怒ってしまうことに罪悪感ばかりでしたが、「怒ってもいい」の言葉で救われた気がします。
- 怒りにコントロールされないで、自分が怒りをコントロールできるように実践してみたいと思います。
- 先生の優しくして芯のある感じがとても素敵だった。子どもにというより、私は夫に対して怒っているんだと、改めて感じた今日でした。相手が自分に対して期待していることを聞いてみます。
- 自分の考えや特性を知ることができて良かった。考え方の方向を変えると、もう少し楽しい毎日が送れるかもしれないと思いました。
- 分かりやすく、感情のコントロールについて教えていただき、ありがとうございました。伝え方が大事ということが良くわかりました。
- カフェでゆっくりすることによって、自分を見つめなおしながら聞くことができた。そして、先生の一言一言が、自分を褒めてくれているようで救われました。

#### 【癒しの時間】

- 同じことで悩んでいる方も多いとわかって、安心しました。参考になるアドバイスも多く、良かったです。
- 子どもが違う年齢の人の話を聞く機会が少なかったもので、とても勉強になりました。
- 周りのお母さんはどんな子育てをしているのだろう…、気になる声を聞いて良かったです。
- 頑張りすぎないように、自分を大切にしたいです。
- みんなが話すにはハードルが高かったけど、皆さんの話が聴けて良かった。動画、とても良かったです。答え合わせは、子どもの素直な気持ちですね。
- 自分の考えを肯定してもらえてうれしかった。
- 輪になってママ・祖母の話を聞いて、みんな一緒なんだな…と心強くなった。



来年度につきましては、決定次第、広報ぬまづ等でお知らせします。