

子育てがちょっと楽になるおしゃべり会

R4.7.11(月)

守口市の北部コミュニティセンターで守口市の親学びの会「ホッとスマイル」のみなさんによる「子育てがちょっと楽になるおしゃべり会」が開かれました。

＼ アイスブレイキング ／

呼吸を整える体ほぐしをみんなでしました。ストレッチを行ったのですが、呼吸を意識するだけでリラックスして、自然と和やかな空気に包まれていきました。



気軽に参加してみようと思えるタイトルですね。
また、お子さんを連れてきても別室保育があるので安心ですね。

＼ 4つのルール ／

参加者が安心してしゃべれるように「参加」「尊重」「守秘」「時間」の4つのルールを確認しました。

＼ おしゃべりタイム ／

各グループに分かれ、自己紹介をした後、最近あった出来事から子育ての悩みについて話を広げていきました。話を焦点化するために、付箋に悩みを書き、模造紙に貼ってカテゴリー分けを行いました。子育ての悩みは様々でしたが、子育ての苦労はみんな共通で「わかる、わかる。そういう時あるよね。」など共感する声が出ていました。

途中で、熱中症対策の水分補給タイムをとり、その間に絵本の読み聞かせがありました。日ごろ自分が子どもに読み聞かせをしている参加者の皆さんですが、久しぶりに聞く側に回り、心穏やかな時間が流れました。

最後に各グループで出たお話を全体で共有しました。「子育ては先が長い。だからこそ周りを頼っていいんだ。」「日ごろの溜まっていた思いが話せてすっきりした。もっと自分に甘くてもいいんだと思えた。」など、人と話して様々な意見を聞くことで、明日への元気をもらうことができていました。

