

企画の目的

2歳～4歳児をもつママがリフレッシュして笑顔になり楽しく子育てできる仲間作りと子育て中も自分時間を大切にできるきっかけ作りを目的としました。

ママが笑顔だと子供も笑顔になります。お家が明るくなります。でも、子育て中は孤独です。ストレスとの戦いです。不安な気持ちを伝えたいけど話せる相手がいない。旦那に相談したいけど共感してくれない、引っ越したばかりでママ友がいないなど、孤独感や不安、自分の思い通りにならなくてイライラして怒って…そんなママ達に少しでもリフレッシュしてもらい共感し合える仲間ができればと企画しました。

講座の内容は『つくる』をテーマに考えました。

仲間をつくる、心をつくる、身体をつくる、物をつくる、繋がりをつくるです。

そこから『つくろう！Happy ママ Life』というタイトルが生まれました。



保育オリエンテーション お友達と出会い仲間をつくろう

子育て中のママが、自分の時間をもってリフレッシュし、今まで以上に子育てを楽しめるきっかけづくりをしたいという講座目的のため、「保育ボランティアあおば」に保育をお願いしました。最初は慣れない場所にママもこどもも緊張気味でしたが、親子での自己紹介や実際の保育でやっていただく遊びを通して、こどもたちも笑顔になり楽しそうに過ごしてくれました。ママも離れているときのこどもの過ごし方がわかり、安心して講座に臨んでいただける機会になったと思います。



第1回 ママ版あおば map で仲間をつくろう！

お子さんと離れて初めての講座でした。みなさん初対面で緊張されていると予想して「バースデーライン」というアイスブレイクで自己紹介をしてもらいました。一切話をせず、アイコンタクトや身振り手振りで自分のお誕生日を伝えあい1月～12月順に円になるように並びました。1人30秒程度で①誕生日、②氏名、③住んでいる地域を話しました。このアイスブレイクで緊張がほぐれたと言う声を聞きました。マップ作りでも会話が弾みやすいように住んでいる地域ごとにグループを作り着席してもらいました。自分のおすすめスポットを紹介して話し合いの最後には地域おすすめスポットベスト3を発表しました。「知らない情報を沢山得ました」「住んでいても知らなかった情報、お店が多くて行動範囲が広がりそうです」「ママ版あおば map が出来上がるのが楽しみです」などの感想をもらいました。帰りには受講生同士でライン交換をしている姿も見受けられ楽しんでいただけたと感じました。



第2回 アンガーマネジメント Part1 ~心をつくろう!~

アンガーマネジメントコンサルタント小尻美奈さんをお迎えして、アンガーマネジメント講座を開催しました。同じママとしての体験を交えてのお話や、受講者同士のワークもあり、周りの方と話したり考えたりしながら、集中して講義を聴く時間はリフレッシュにもつながったようでした。毎日の子育て中のイライラや怒りに悩んでいたママも多く、怒りを知ること、コツを知ってコントロールしていくことは大変勉強になり、さっそく日常生活で取り入れていきたいとの声がたくさんあり嬉しく感じました。充実したときを過ごしていただけたと思います。



第3回 アンガーマネジメント Part 2 ~身体をつくろう!~

講師は Part1 に引き続きアンガーマネジメントコンサルタントの小尻美奈さんです。『怒らない体操』は体をリラックスさせる動きを繰り返すことで心を整える体操です。声を出しながら体を動かし全身の筋肉を使いました。みなさん自分のために身体を動かすことが少なかった様で久しぶりに身体を動かすことで身体もほぐれて気分も上がり頭の中がスッキリしたとのことでした。

最後に小尻さんの子育てから現在の活動に至るきっかけのお話を伺いました。ママの為にできる事を伝えたいという先生の思いが伝わる、心に残る2回の講座でした。



第4回 Myイニシャルチャームをつくろう!

レジンアクセサリデザイナーの「RIA」さんをお迎えして、自分の好きなアルファベットでママバックに付けるレジンのキラキラチャームを作りました。通常の工程では時間内に終わる事が出来ない為、アルファベットのレジン土台を用意していただき、講座では、裏にラメ、表にストーンを装飾していただきました。表のストーンは、間隔をあけずに置くと華やか見え、間隔をあけるとストーンの間からラメが見える等のコツを写真入りの手順書にして配り、作業がスムーズにすすむようにしました。受講生の皆さんが、好きなパーツを選んだり、置く位置を悩みながらも楽しそうに作っている様子を見ているだけで、運営委員の私たちも笑顔になるような時間でした。受講後のアンケートでは、「集中することの楽しさや、自分の為に使う時間の大切さを改めて感じました」との前向きな意見をたくさんいただき、嬉しかったです。



第5回 Happy ママ Café Time

最終回は、運営委員のみなんで会場の飾りつけをしました。公園等で拾ってきた松ぼっくりに、脱色やペイントをして名札の土台にしたり、英字新聞で立体の星を作ったり、切り絵を切って色画用紙に貼り付けてランチョンマットにしたりと、お金をかけず、Happy ママ風に温かみのあるクリスマスパーティーを企画しました。マップ作りの時に話題になったお菓子とパンをいただきながら、最終回ですが、これからもつながる仲間作りという事で、名前の前に形容詞をつけて、簡単な自己紹介をし合いました。ばったり会った時に、声をかけやすくなったと思います。一番話が盛り上がった初回の map 作りと同じ席順にする事で、より話も弾み、とてもアットホームな雰囲気の中講座を終えることができました。



最後に…

この講座に参加した人の中から7人運営側に回りたいと手を挙げて下さいました。

講座が無事に終わったときの達成感、充実感は普段の生活ではなかなか味わえないものでした。

この活動を通して自分の成長に繋がり子育てにも役立ったのでこれからの生活も変わっていきそうです。実のある体験をさせていただきありがとうございました。

参加者アンケートより

- ・自分のリフレッシュにかなりなり、安心して預けることができ、本当に良い機会になりました。
- ・初めての保育で心配でしたが楽しんでいる様子で安心したのと、成長？息子の新たな面を発見できた気がします。内容も充実していてありがたかったです。
- ・マップを活用して早速、色々な場所へ行ってみたいと思います。怒る回数を減らして、子どもも自分も楽しい気持ちで過ごしたいです。
- ・1 回目のマップ作りで教えてもらったザリガニ釣りスポットは、親子ともどもお気に入りの場所になりました。
- ・どの回も良かったのですが、あえて挙げるとしたら最終回に受講生や運営委員の方々とおしゃべりできて楽しかったです。今後、幼稚園などのママの集まりで使えるような情報満載でした！
- ・アンガーマネジメントでイライラとの付き合い方の方法が参考になりました。
- ・運営委員の方々がイキイキやっていて、見ていて元気をもらいました。