

令和7年度 おやまなびPLUS 『チアアップ～ひとむすび～』

【 第1回 親子で育むこころのチカラ 】

講師：親子の自己肯定感UP講座 全力肯定Labo主催 上岡 未来 さん

◇会場◇ 神奈川地区センター 中小会議室

◇出席◇ 受講生： 17名 運営委員： 6名 合計 23名

1) 本日の講座で印象に残ったことは何ですか？

- ・イライラする前に、その前段階で「何か引っかかるなー」などが起こっていると聞いて、自分の怒りの感情が爆発する前に少し振り返ってみようと思いました。
- ・自分が満たされていないと、子どもを満たすことはできない。
- ・できなかったことではなく、できたことに目を向ける。子の行動への声掛けも、できしたこと、やろうとしたことに目を向けて声掛けをする。
- ・自分が満たされないと子どもに分けてあげれないシャンパンタワーの法則がとても印象に残りました。（心に響きました！）
- ・自分の心が満たされていないと子どもも満たされない。シャンパンタワーがすごく印象的でした。
- ・自分への声掛けを変えると、子どもへの声掛けも変わること、自分のグラスが満たされて人のグラスにも注げるということ。
- ・自分のコップをいっぱいにしてあげること。
- ・シャンパンタワーの法則 自分のコップを満タンにしないと子どもや他の人のコップに分けられないし そのコップも満たされない。自分優先でOK。
- ・子どもに対しても自分に対しても、良いところに目を向けるように意識する。
- ・自分が満たされていることで子どもも満たすことが出来る。
- ・子どもの行動にポジティブな声掛けをしたいときは、どこに目を向けるかだけ変わることにすごく共感できたので、特に印象に残りました。
- ・できた方に目を向けることを習慣にする。習慣は子どもにも伝わると思うし、子どもの習慣にもなるし、良い方向に進む気がした。
- ・いかに自分を満たすことが大切かを改めて考えることができた。自分にかけてる言葉が子どもにかける言葉になると思うと意識して、変えていこうと思えた。
- ・「自分を最優先」 自分が頑張っていることを一番知っているのは自分自身。
- ・じゃんけん（動物）をしゃべりながらする難しさ 自分に優しい言葉をかけられていない事実！
- シャンパンタワーの法則
- ・できていることは、たくさんある。できていないことに目を向いているのは自分。
- ・自分にも親友にかけるような優しい言葉をかけるということ。自分でフォーカスすることを選べること。（できしたことあるもの）
- ・シャンパンタワーの法則であふれた愛が子どもにいくという点で、自分はあふれ出すものが足りていなかつたと思った。
- ・なかなか子どもと一緒に受講にて聞けなかったことがたくさんあり残念ですが、寝る前に1日の振り返りと感謝は、いつもやろうと思いつつできていないので、今はやれたらなと思いました。

2) 本日の講座で今後の生活に取り入れてみようと思ったこと

- ・寝る前に、子どもに「ありがとうのできごと」「ほめてあげのできごと」を3つずつ伝えます。
- ・よいところに目を向ける。怒りたくなる状況で、いかによりよいところに目を向けられるか考えてみる。
- ・シャンパンタワーの法則を、意識して、まずは自分のカップを満たしていきたいです。
- ・自分ファースト！！
- ・寝る前の今日良かったこと、感謝したこと3つづつ！
- ・自分への声掛けを変えたい。
- ・できた方に目を向ける習慣。特に夫にはやらない事しか言わない、考えない思考になっていたので改善しようと思いました。
- ・寝た後、お風呂中、一人遊び中など子どもの手が離れる時間は1日に細かくあるのでその時間を見つけて、自分時間をたくさん作っていきたい。
- ・1日の振り返りにできたこと、頑張ったことを子どもにも自分にも言語化して伝えてみる。
- ・できたことに目を向けること。
- ・自分の心が満たされていないと、子どもにも余裕がなくなるので、自分優先の考えを意識して生活したいと思いました。
- ・良いことに目を向ける。
- ・まず小さいことからやっていく、例えば、温かいのみ物を温かいうちに1口のむなど。
- ・寝かしつけの時、子どもができたことを子どもに伝える。自分ができたことも話して、共有する。
- ・脳内LINE（自分への優しい声かけ） 寝る前の子どもたちとの”できたこと”シェア
- ・子どもとできたことをシェアする。夫と一層、育児のシェア
- ・自分を優先すること、自分が整ってから子どもに向き合いたい。
- ・自分への声掛けが子どもにうつると知ったので、自分への声掛けをポジティブなものにしていきたい。
- ・自分のことは、いつも後回しでかつイライラにつながることもあるため、まずは自分と向き合いたいと思います。

3) 感想・質問・意見などご自由にお書きください。

- ・子どもがいたので、最後までしっかり聞くことができませんでしたが、自分の心を整えて、子どもに夫に優しく接することができるよう頑張ります。
- ・自分がいかにマイナスに考えているかが良く分かりました。自分を大事にしてあげたいと思いました。
- ・自分を大切にすることを意識していきたいと思いました！ありがとうございました！！
- ・心が楽になりました。自分に厳しくするのではなく、友達に声をかける気持ちで自分と向き合っていきたいと思います。
- ・なんであの時怒ったんだろう、、、とか 余裕がなかったんだろう、、、とか 全て心にゆとりがなかったんだなと 客観視できて良かったです！

- ・共感できる話だらけでした。
 - ・今日はありがとうございました。自分ファーストでも良いんだ、そこが大切。
- 自分を一番知っているのは自分。
- ・日々子育てする中で座って誰かの話を聞くことがないので、このような機会があって良かったです。
 - ・ありがとうございました。
 - ・ためになるお話がたくさんあり、今後の子育てに役に立ちそうです。ありがとうございました。
 - ・タスクや出来なかったことに目を向けがちな性格だけど、それさえも、出来た達成感を快感に変えるポジティブ変換で、できたことに目を向け、そのサイクルを習慣にしたいと思った。
 - ・先生の笑顔がふんわりしていて、リラックスして講座を受けることができた。
 - ・自分にできないことに目を向けるのは、自分だけではないんだなど安心できた。
 - ・否定的なことを一切言わず（自分に）本当に全力で肯定する内容に感激しました。
- シャンパンタワーの法則も、目からウロコ。自分をまず満たすことを考えていくべきと思いました。
- ・自分の普段の過ごし方、思考のクセを振り返る機会になった。
 - ・頑張ることは自分を満たすことだけ
 - ・たくさんのポジティブ思考のやり方を聞いて参考にしたいと思いました。
- まずは自分で小さな一歩を変えたいと思います。
- ・子どもの同室受講の難しさを感じました。



**家族にかける言葉は自分が自分に
かけている言葉**

**まずは自分のコップを満たそう
と思います♡
ありがとうございました！**



神奈川区マスコットキャラクター
かめ太郎



令和7年度 おやまなびPLUS 『チアアップ～ひとむすび～』

【 第2回 子育てコーチング～優位感覚～ 】

講師：一般社団法人シーズグロースコーチング 代表理事 橋口 奈生 さん

◇会場◇ 神奈川地区センター 中小会議室

◇出席◇ 受講生：19名 運営委員：5名 合計：24名

1) 本日の講座で印象に残ったことは何ですか？

- ・できないではなく、やり方があつてない。4パターンを全部試して、あつたらラッキー
- ・優位感覚を知ることは、その人の対応を知ることではなく、アプローチ方法を増やすことであるということ。
- ・優位感覚という視点、それが右、左利きと同じようなものということ。
- ・先生のお話（内容、雰囲気、お話の仕方）がおもしろかったです。優位感覚の強い感覚にしほった対応だけでなく、いろいろ可能性を試したり、知識として持っておくのがよいと知りました。
- ・自分の優位感覚アセスメントが分かってすっきりした。
- ・上手くいく様にではなく、失敗したときにどの様にのり越えられるか一緒に考えられる様になるのが大切！
- ・優位性の特性によって、心に入ること、入らないことが違うこと。
- ・優位感覚というものが何か知らなかつたので、説明を聞いてなるほどと思いました。
夫は、言語なんだ、、、私は体か、、、とだから、もめやすいんだなと思いました。
- ・先生のたくさんのエピソードがとにかくおもしろくて、話の内容がよりわかりやすくなつたので、とても印象に残りました。
- ・「できない」じゃなくて「合つてないだけ」いろんなやり方を試せばいいんだ！と思えてこれからの子育てが少し楽になった。
- ・感覚は持つているものを伸ばすのが良いという発想を大切にしようと思います。
- ・優位感覚という子育て法を知つたこと。
- ・自分と相手は全く異なり、優位感覚の違いで、特徴も異なる。
- ・「優位感覚」というのをはじめて知り、自分と家族がどのタイプなのかしっかり知りたいと思いました。
- ・先生のお話しの中で、兄弟でも違う感覚を持っていること、感覚を知ることで対応も変えて、関わることができ、その人の長所を伸ばすことができると知りました。
- ・相手、自分を責めなくてよいということ。アプローチの仕方が合つてなかつたんだということ。自分の見る目を育てたい、信じたいと思いました。
- ・全部
- ・優位感覚によって伝わるところ、不快なところが違う。観察して見極めていく。
会社員をしていると言語感覚が強くなる。
- ・優位感覚について、家族それぞれ違うから、それぞれにあったアプローチをしていくことの大切さを知りました。
- ・子育てをしていく中で色々なことをチャレンジ、やり方を工夫していく必要がある。

- ・実際のエピソードも聞けたので、イメージもしやすく、最後まで楽しく話が聞けました。
「自分と相手が同じとは限らない」という言葉が印象に残りました。
- ・子どもができないだけじゃなく、やり方があつてないだけというのが印象に残った。
- ・特性を知って、それをのばしていくことが大切。行動、やりたいことを制限するのではなく、特性をいかしていく。

2) 本日の講座で今後の生活に取り入れてみようと思ったこと

- ・目標が「家庭円満」だったので、まずは、家族観察をして、それぞれにあったアプローチをしていきたいです。
- ・子どもやまわりを観察する。自分の優位感覚をよく知る、そのときによって変わるという事を知る
- ・子育て、夫とのコミュニケーションの上で、うまくいかないときに思い出せる視点をもらった。
- ・観察することとこれかなと思う優位感覚に合わせて対応してみる。
- ・主人の優位感覚や子どもはどれに当てはまるのかをみるのが楽しみになりました！見てみます！
- ・全てのお話しが、とても勉強になってどこまで取り入れられるか分からぬけど頑張ろうと思いました。
- ・本人の気質をみて対応方法を変えたい。時々によって優位性は変わる気がするので、それを見定めたい。
- ・子どもをよく観察してその子に合った関わりを見つけていきたい、それを楽しみたいと思いました。
- ・今日学んだことを意識して、周囲の人の優位感覚について観察してみようと思いました。
- ・まずは子どもと夫をよく観察してみて、違いを認めていこうと思います。
- ・相手の反応を観察して、関わり方を模索したいと思います。
- ・まず、夫にどれが優位が確認して、私の優位も伝えて話す場を設けたいです。
- ・優位感覚の違いを頭に入れて、普段の生活で考えの違いがあつても感情的にならず冷静に過ごしたいと思います。
- ・子どもに話を伝えるときに環境や伝え方を意識してみようと思いました。
- ・夫と子どもの優位感覚を知り、夫とお互いに気を付けて接していくかと思った。
- ・対人、場の安心安全をうみだすため、夫との対応、向き合い方を見直したい。
- ・子が聴覚っぽいので、トーンを合わせる。怒りながら何かを言わない。夫が言語なので説明を丁寧にする。
- ・伝え方を変えていく。よく見て、見極める。
- ・観察として、どのようなアプローチをしていくか考えて、実行していく。
- ・観察を家族でしていく。
- ・まずは家族の観察をしかりしてみたいと思いました。
- ・夫・子どもを観察して優位感覚みてみようと思います。
- ・絵本の読み聞かせ中に娘の特性を少しでも発見できたらいいなと思いました。

3) 感想・質問・意見などご自由にお書きください。

- ・今日はありがとうございました。優位感覚を知って、できない、ではなく誤解だという事、アプローチ方法も知れて、良かったです。
- ・とても面白かったです。エピソードがたくさんあって、「ああ～」となることがたくさんありました。ZOOMも参加したいと思います！
- ・今日は西区からの参加だったのですが、本当に出席できてよかったです。

優位感覚を特定することが大切ではなく、それを活かして伸ばすということも心に残りました！

- ・とてもいいお時間でした。ありがとうございました。
- ・それぞれの優位感覚にあった習い事を聞きたいです！
- ・子育てをもっと楽しめるようになった気がします。
- ・コミュニケーションのリーシャルスタイル診断（エミ、マナ、ドラ、エク）と今回のコーチングの優位は関係があるのかどうか知りたい。
- ・ご家族の話など実生活に基づいたお話がおもしろかったです。
- ・今日学んだことをぜひ今後の子育てに役立てたいと思いました。
- ・とても楽しくてあっという間でした。他の人の話を聞くことで、より理解できた気がします。
- ・とても面白かったです。今回学んだことを活かして、子どもの感覚を伸ばしてあげたいです。
- ・とてもリアルなシチュエーションのお話を聞けて、参加させてとても良かったです。

また今日以外でも先生のお話を聞きたいです。

- ・とても楽しく聞かせていただきました。また機会がありましたら、ぜひ参加したいと思います。
- ・新しい気づきや考えるきっかけをたくさん頂きました。ありがとうございました。
- ・最初の優位アセスメントをしたときに、聴覚優位だったが、先生の話を聞く中で、視覚や体感（多少言語も）当てはまることがあったので、もう少し詳しくお話しを聞いてみたいです。
- ・子の優位性を知り、よりその子に合った子育てをして可能性をのばしてあげたいと強く思いました。
- ・すごく分かりやすかったです！楽しかった。
- ・コーチングに興味が出ました。仕事をまた始める時にも役立ちそうに感じたのですが、おすすめ書籍を知りたいです。ありがとうございました。
- ・子育ての中で、どのようなタイミングで折り合いをつけていけばよいのか？（優位の違いの中で）
- ・子どもと接するときの視野が広がりました。
- ・とても勉強になりました！
- ・体感覚優位なんですが、感想書くのが苦手です。
- ・とても勉強になりました。ありがとうございました！！

橋口先生、笑顔あふれる素敵な講座を
ありがとうございました。



神奈川区マスコットキャラクター
かめ太郎



令和7年度 おやまなびPLUS 『チアアップ～ひとむすび～』

【 第3回 五感で楽しむ野菜の魅力 】

講師：はまふうどコンシェルジュ 木村 滋子さん

◇会場◇ 神奈川地区センター 中小会議室

◇出席◇ 受講生：13名 運営委員：5名 合計：18名

1) 本日の講座で印象に残ったことは何ですか？

- ・ポップコーンがあんなに簡単にできるのは驚きました。
- ・旬の野菜を取ることの大切さ、ポップコーンがとっても簡単にできた、美味しかったです。
手軽に作れるレシピを知れた。
- ・「食べることは5感すべてを使うこと」だということ、つくりたくなるものを食べることが大事。
- ・気分にムラのある次男や6歳の娘にも、嫌々よりも「おいしく！」食べてもらうことを考えたいと思います。
- ・カップケーキがかんたんで感激しました。
- ・旬の野菜の特徴
- ・先生の育児の話（食にこだわりすぎなくとも子は育つ）を聞いて、肩の力を抜いて
お話をきくことができました。
- ・横浜の野菜、知らなかつたので知れてよかったです。
- ・旬を意識することの大切さを痛感しました。
- ・野菜と果物が予想以上に不足していることを知った。ポップコーンが手作りで簡単にできることを知った。
- ・食育について、子どもが食べないとすごく残念な気持ちになってたのですが、楽しく食べたいものを
食べればOK！！と気楽な気持ちで子どもと一緒に楽しくごはんを食べたいと思いました。
- ・横浜が都市型農業で、直売所がたくさんあること。探してみようと思った！
- ・食事を食べるだけではなく、五感で楽しめるように心がけるようにしたいと思いました。
- ・ポップコーン！！！乾燥トウモロコシは見て楽しむという先入観があったのですが、食べたい分を取って
食べるというのは素敵だと思いました！
- ・料理って楽しむものなんだと思いました。今までよりも肩の力を抜いて楽しみたいと思います。
- ・野菜の様々な楽しみ方を知った。
- ・かんたんなレシピでおいしい。
- ・五感をフル活用して、楽しく食事したいと思いました。

2) 本日の講座で今後の生活に取り入れてみようと思ったこと

- ・むしパンはさっそく子どもとつくってみたいと思います！
- ・とうもろこしをJAに買いに行ってポップコーンを作りたいです。
かぼちゃまんじゅうも作っていきたい。
- ・今日食べたものを帰ったら作ってみようと思います。
- ・「作ってみたくなる！」レシピに感動！早速子どもたちと作ってみます。

- ・困っていた子どものおやつのレパートリーが増えたので、作ってあげたいと思いました。
- ・食べたことのない野菜を食べてみる。カップケーキを作ってみる。
- ・早速、教えてもらったレシピを試したいと思います。
- ・料理がとても苦手だったので、まずはパンケーキ作ってみようと思いました。
- ・食卓に出すものは、五感を意識したいと思います。
- ・匂の野菜を意識して食べてみようと思いました。
- ・レシピはためしたいと思います！！よく野菜を冷蔵庫に入れっぱなしでダメにしてしまうこととかあるので、野菜チップスにしたりと帰ってからの料理が楽しみです。
- ・かんたん、おいしい、やってみたいレシピを教えて頂いたので実践したい。
- ・試食したレシピを早速家で作ってみたいと思いました。
- ・蒸しパン作ってみます！食べたいものを食べる！
- ・子どもと一緒にカップケーキ作り
- ・料理で癒されること。食べてくれるかなより自分が楽しんで作る。
- ・蒸しパンつくりたい
- ・蒸しパン、卵アレルギーの娘に作ってあげたいです。（市販のパンが食べれるものが少ないので）

3) 感想・質問・意見などご自由にお書きください。

- ・楽しかったです！！
- ・子どもが好き嫌いがあるので、一緒に作ることから始めて、いろいろな野菜に触れるところから始めたいと思います。ありがとうございました。
- ・心も体も元気になる講座をありがとうございました。
- ・とても楽しく学べました。改めて5感を使うことの大切さと楽しさを感じました。
- ・何を食べるのではなく、どう食べるのかが大事というお話が、子どものために何を作るかプレッシャーになっていた心に救いとなりました。もっと大きくなったら、一緒に料理を楽しみたいと思います。ありがとうございました。
- ・試食等、おいしかったです。
- ・野菜、果物苦手だったので、今回色々お話を聞いて良かったです。
- ・試食があるとは思わず、驚きました。子どもがバクバク食べていてよかったです。
- ・横浜野菜を見つけたら買ってみたいと思いました。子どもにも五感を使って食べてもらおうと思います。
- ・今回のチアアップで一番楽しみにしていた講座で、子どもが大きくなったら、土にも触れ、野菜作りから一緒にやりたいと思っています。講座を聞いてとても夢が広がりました。
- ・生活にすぐ取り入れられるレシピをたくさん教えてください、すぐマネしたいと思いました。
- ・野菜についての豆知識をたくさん知れました。また、簡単レシピを子どもと一緒に家で実践してみたいです。
- ・すごくお料理の楽しさが伝わりました！
- ・匂を知ったり、はまふうどのことを知れてよかったです。
- ・ありがとうございました。

お料理の材料選びから五感を使って、
子どもと一緒に楽しみたいとおもいます
木村先生ありがとうございました



神奈川区マスコットキャラクター
かめ太郎



令和7年度 おやまなびPLUS 『チアアップ～ひとむすび～』

【 第4回 はじめてのスポーツリズムトレーニング 】

講師：スポーツリズムトレーニング アドバンスドディフューザー 天川 志帆 さん

◇会場◇ 神之木地区センター レクリエーションホール

◇出席◇ 受講生：14名 運営委員：5名 合計 19名

1) 本日の講座を受けて来年度、どんな体を動かす講座をしたいですか？

- ・バドミントン
- ・ダンス
- ・簡単なダンスなど。
- ・ダンス！！
- ・卓球
- ・同じようにかんたんにみんなで体が動かせるもの。ソフトバレーもやりたいです。
- ・太極拳、護身術
- ・ソフトバレー、バドミントン、ヨガ
- ・ストレッチ、特に骨盤の歪みなど産後向けのストレッチ
- ・ヨガやピラティス、ズンバなど、音楽に合わせて体を動かす系が良いと思います。
- ・ダンス
- ・バレーボール、ドッヂボール、ダンス（軽いやつ）
- ・ヨガ
- ・ヨガ、キックボクシング、ソフトバレー
- ・ヨガ、ドッヂボール、鬼ごっこ
- ・ストレッチ
- ・バレーとか球技系
- ・今日みたいな運動
- ・音楽に合わせて体を動かすのが楽しかったので、ダンス等

2) 感想・意見などご自由にお書きください。

- ・できない部分もふくめて楽しかったです。
- ・ダンスは苦手なので、できるか不安でしたが、ダンスよりもリズムを聞いて皆で一緒に最後は一体感もあり、とても楽しい時間でした。とても良い汗をかきました。
今日は、ありがとうございました。
- ・みんなでコミュニケーションを取りながら体を動かせて楽しかったです！
- ・頭も体も使ってスッキリした。楽しかったです！
- ・一体感が生まれて、ストレッチを通じ心も開放的になり、楽しくスッキリした！
- ・思ったよりも激しい動きでしたが、みんなでやることで楽しく終えることができました。
腹筋をやってみたいと思います！

- ・汗をかく運動を学生ぶりにやり、体力のなさをひしひしと感じました、、、
- ・体を動かして汗をかくって久しぶりでとっても楽しかったです！
心もスッキリしました！
- ・久しぶりに体を動かして、とてもリフレッシュができました。今後も定期的に運動する習慣をつけたいと思いました。
- ・久しぶりの運動で気持ち良くできました。
- ・久しぶりに運動をしました。とっても楽しかったです。チームになってのトレーニングだったので他の方との交流もできてよかったです。
- ・産後1番運動をしました。でも、楽しかったです。寝かしつけながらできるトレーニングもやってみたいです。娘が踊ることが好きなので、一緒にやってみます！
ありがとうございました。
- ・体を動かす機会を最近もてなかったので、久しぶりに運動がでけて楽しかったです。
寝かしつけの時にできるストレッチもやってみます。ありがとうございました。
- ・1人で体を動かしてもつらいけどみんなでやったらとても楽しくできました。
久しぶりにじんわり汗をかけてスッキリ！！
- ・ガツツリ体を動かすことはあまりなかったので、楽しかったです。
- ・妊娠してから体を動かしてなかったので、良い運動になりました。
- ・久しぶりに体を動かして、疲れましたが楽しかったです。これを機に定期的に運動したいです。
- ・楽しかったです。思ったよりきつかったけど、みんなで見て良かったです。
- ・産後、体を動かす機会がほとんどなかったためとても楽しく参加することができました。
ありがとうございました。



いい汗かいて
気持ちもスッキリ 😊
天川先生ありがとうございました☆彡



神奈川区マスコットキャラクター
かめ太郎

令和7年度 おやまなびPLUS 『チアアップ～ひとむすび～』

【 第5回 みんなで振り返り～チアアップカフェ～ 】

進行：神奈川区生涯学級運営委員会 おやまなびPLUS

◇会場◇ 神奈川区役所B1階 機能訓練室

◇出席◇ 受講生：15名 運営委員：5名 合計:20名

1) 本日の講座で印象に残ったことは何ですか？

- ・皆とじっくり振り返り、考えを共有できて良かったです！親としての不安、喜びを話せて、嬉しい時間になりました！
- ・耳抜きは筋肉、夫にチェックシートをつけてもらう、ポップコーンを買いたい
- ・参加者の方と交流する時間がたっぷりあって、たくさんおしゃべりできて楽しかったです！！
- ・元気な方が多い。もっとお話ししたいなと思いました。
- ・4か月で9kg戻した方がいる。耳抜きは筋肉、寝る前に「ありがとう」を伝える。
- ・皆と話せて嬉しい
- ・〇日後は？理想の自分は？と日頃はまったく考えない未来を思いめぐらす時間がありがたかったかなと思いました。
- ・みんなでワイワイお話ができて楽しかったこと。絵が上手な人がいっぱいいるということ。
- ・皆の気づきが違くて自分も参考にしたいと思った。
- ・講座直後に「やってみよう」と思っていて、その後実践できていないことがあったので、思い出せてよかったです。
- ・みんなと話せて良かったです。
- ・みんな講座を取り入れていてすごいなと思った。ポップコーン情報がたくさんで面白かった。
- ・とにかくたくさんしゃべって、笑って、楽しかったです！腹筋しようと思いました。
- ・みんなポップコーンを手に入れていて、私も欲しいという気持ちが強くなりました！買いに行きます！
- ・講座を受講して、みなさんがいろいろなことを日々の生活に取り入れていたこと。
- ・皆でと沢山話ができてとっても楽しかったです！
- ・色々な方と話すことができて楽しかった。
- ・講座中に話していない方とも話せたのがとても良かったです。毎日子どもにLOVEを伝えるためにタイミングを決めていきたいと思います。
- ・大好きを皆さん伝える
- ・皆と意見交換する際に、全員積極的でした。子育て中のママさん同士、勇気をもらいました。

2) 今の気持ちを色で表すと？ その色を選んだ理由は？

- ・赤 皆と話して頑張るぞっと気持ちが燃えています。
- ・オレンジ たくさん話せてリフレッシュできたと感じた。楽しかった！
- ・オレンジ 楽しい2時間を過ごせてあたたかい気持ちになりました。
- ・グリーン 色々な方のお話を聞けて、森の中にいるような気分なため。
- ・黄色、オレンジ 大人の女の人と話せてHAPPYです！”子育て中のママ”という似た立場の方と話せることが楽しいです。（”子ども抜き”が大きかったかも。）

- ・新芽、黄緑 おだやかな気持ち
- ・オレンジ色 1日のおわりに夕日を見ている気分でよい一日（良い講座だったな）だったなと振り返り思うような感じです。
- ・黄色 皆さんとお話しして明るい気持ちになれました。これからどうしていきたいか整理がつきました。
- ・黄色 明るい未来に向けて幸せな気持ちを表しています。今大変な日々もあとから思い返すとても貴重で尊いものだと思うから。
- ・水色（空の色） 明るくなれた。すがすがしい気持ち。
- ・オレンジ あったかい感じ
- ・白 いろいろな話を聞いて、すっきりした気持ちなので
- ・オレンジ みなさんとたくさんお話しして、パワーをもらいました♡
- ・優しいピンク色 たくさん話を聞いて、最終的に優しい気持ちになりました。
- ・オレンジ いろいろな人と知り合って、お話しして、とても明るい気持ちになり、リフレッシュできたから。
- ・黄色、オレンジ ハッピー！明るい気持ち！
- ・オレンジ 明るい気持ちになれた。
- ・オレンジ 一番好きな色+太陽みたいな雰囲気
- ・オレンジ あったかい気持ちになったから
- ・虹色の黄色強め 時にはブルーな気持ちになったり、嬉しくなりたり色々だけど、これからパワフルにやっていこう！とポジティブな気持ちだからです。

