

第1回

待つ門には福がくる！？

～早くしなさい！は誰のため？～（アレンジ版）

令和7年8月23日（土）10時～11時30分

主催団体など	社会福祉法人 さくら福祉会 児童家庭支援センター コスモス
開催場所	フジタスクエアまるくる大野
対象者	子育て中の方、子育てに関心のある方
参加者数	13人（ご夫婦2組）（託児あり9人）
メイン ファシリテーター	中丸 直見さん
サブ ファシリテーター	西田 弘展さん、藤嶋 教子さん、光井 祐子さん 大下 直美さん、片桐 有美子さん、米倉 久詠さん

▶ 講座の目的

今年度、急にキレるこども、「イヤだ」と言えず突然爆発するこども等の相談が増えています。また、こどもと接する中で、親の思い込みや慌しさ、こどもとの気持ちのズレから、そのようなことが起きる場合もあります。

こどもとの接し方のちょっとしたコツやポイントを掴んで、親も子も、それぞれの違う思いや考え方を尊重し認め合い、「待つ」ことを大切に、笑顔で過ごすためのコミュニケーション方法を一緒に考えました。

▶ 講座の様子

1. オリエンテーション

主催者あいさつ、親プロ、3つの約束+1を説明。
ファシリテーターの紹介。

2. アイスブレイク

メインファシリテーター自己紹介。
バースデイチェーンをアレンジ。

『テーマ：今朝の親子関係は何点ですか？』

当日朝の様子を振り返り、朝の自分の気分に点数を付け、
身振り手振りで点数を伝えながら一列に並ぶ。

0点（陰悪）→5点（まあまあ）→10点（満点）

* 出がけに子どもがぐずって、気分が晴れない（2点）

* いつも通りの子どもとのバトルがあったけど、夫のサポートがあって、出掛けることができたので、
まあまあ良い気分（5点）

* 順調に出掛けることができて、ハッピーな気分（10点）など

並んだ順番をもとに4グループ（A～D）に分かれて、着席。

■ バースデイチェーンとは：言葉や文字を使わず、ジェスチャーなどの非言語コミュニケーションのみで、参加者全員が誕生日の早い順に一列に並ぶゲームです。



3. 3つの約束プラス1を再確認して、プログラムに沿って進行

表紙の主旨を、メインファシリテーターが紹介。

プログラムにあるマンガのセリフをサブファシリテーターが音読。

設問①、②の吹き出し（お父さん、こどもの気持ち）を、ワークシートに直接記入し、各グループ内で話し合い。

設問③「自分の体験・エピソードはありますか。」では、付箋を使用。ひとりずつ付箋を貼り出したあとで、各グループ内で話し合い、その結果をグループで発表。参加者全員で共有した。

*現在の悩みが自分だけではないと共感できて良い時間になった。

*子育て世代から子育てを終えた世代と、年代がバラバラだったことから、子どもが大きくなっても悩みは尽きないことが分かり、心の準備ができた。などの声があった。

4. 最後に、参加者1人ずつに「今日の気づき」を発表してもらった。

5. 講座が早く終了したので、残りの時間をフリートークの時間とした

ほとんどの参加者が、「もっと話したい。」と会場に残って話しをしていた。

▶ 参加者の感想 (一部抜粋)

- ・初めての参加でも、とても楽しく時間を過ごせました。
- ・安心感は分からないが、がんばろうと思えた。
- ・世代の違う子育ての交流が出来るのも楽しい。
- ・少し客観的に捉えることが出来、冷静になるきっかけをもらえた。
- ・先輩ママさんが居て、今後起こってくる悩みを知れて勉強になりました。
- ・似た悩みを持っていたり、子どもがぐずっても優しい目で見てくださいだったり、嬉しかった。
- ・夫と子どもの関係がライバルで親友みたいでケンカが激しい。夫にも教えてあげます。
- ・すごく良い時間になりました。例えば、子どもが親との関係に悩んでないか（いつも怒られて辛いとか）など、今回と同じような「話をする場所や機会」があったら利用したいと思いました。
- ・人の意見を聞いたり人と話したりして、すっきりすることができました。ありがとうございました。



▶ ファシリテーターの感想 (一部抜粋)

- ・最初とはガラッと変わり、講座終盤ではとても和やかで楽しい雰囲気になりました。みなさん、心がゆるんで安心感を得られたからだと思います。
- ・過去、現在、未来の子育てを俯瞰して見られるプログラムだったと思います。
- ・参加者の意欲が高く、みなさん積極的でした。子育てのステージが異なるグループでも、今見えていない視点に気づきがあり、質問がお互いに自然に飛び交いました。
- ・みなさんいろいろ感じたり、悩んだりして疲れているのではないのでしょうか。ご自身の心情やモヤモヤ・しょぼんを吐露したい気持ちが積極性につながったのだと思います。
- ・悩みも、笑顔で楽しく話せていてすごく良かったと思います。
- ・話すことへの安心感や、異なる視点があることに気づけてもらえたと思う反面、この後継続して交流できる場も必要ではないかと感じました。
- ・講座で会話がはずむのは日常のちょっとした不安や悩みを話したい気持ちの現れだと感じました。この会をきっかけに、次の交流につながってほしいです。参加者への後のフォローがあるのかが気になりました。よい経験になりました。

■ 主催者から

7回目の親プロ。毎回、参加された皆様とスタッフで作られる、この空気感・空間が好きで、開催してよかったと感じています。

ご夫婦で参加される方も増えてきています。ご家庭の中にこの講座が話題として取り入れていただいていると思うと、主催者として大変嬉しく思っています。

帰り際、「来てよかった。話を聞いてもらえて、自信がついた」と言っていただき、開催してよかったと思いました。

今回も、「児童家庭支援センターコスモスに相談したい」と申し出がありました。コスモスが安心して相談できる場として周知できることも、市生涯学習課さん・ファシリテーターの方々のお力のおかげです。

