



呉市すこやか子育て協会だより

# つどい

～子育てを応援します～

# くれくれ♣ば

平成29年度子育て支援講座

## 「本音で語ろう！」～子育て中の今だから自分と向き合ってみよう～

11月29日(水)、講師に NPO 法人日本結婚教育協会代表理事の棚橋美枝子先生をお迎えして子育て支援講座を行いました。「本音で語ろう！～子育て中の今だから、自分と向き合ってみよう～」をテーマに、現代の子育て問題や夫婦・家庭の在り方、男女の違いなど話してくださいました。特に男女が1日に使う単語の数の違いについての話では、女性が20,000語、男性が7,000語とその差は約3倍で、ママたちは驚いていました。仕事から帰ってきたパパは物静かで、ママはパパに1日の出来事を話し続けるという家庭の様子にみなさん納得の表情。夫婦で協働して生活していくためには男女の違いも理解することが大切だと感じているようでした。



NPO 法人日本結婚教育協会  
棚橋美枝子先生

### 講座の様子



グループワークでは、自分の“ごきげん”に着目し、ごきげんな時の自分の姿をグループで出し合い、自分の気持ちの変化について考えました。「人は当たり前にならなくなるもの。ごきげんを意識することで、自分の思いを判断しやすくなり、生活がより過ごしやすくなる」という先生の話にママたちは大きく頷いていました。初めは緊張している様子のママたちでしたが、夫婦間のことや自分のこと、子育てで感じていることを語っているうちに、本音も飛び出していました。日々子育てを頑張っているママたちにとって、この講座は自分自身のことを考えたり、ママ同士本音で語り合ったりでき、とても貴重な時間になったのではないのでしょうか。

### <ママたちの感想>

- 不機嫌になるときは一瞬でスイッチが入るが、講座で学んだことを生かして自分のごきげんをトレーニングしていこうと決めました。
- 子育てをしながら夫のことでもいろいろ悩んでいたのが、講座のおかげで心が軽くなりました。夫にも講座を受けてほしいなと思いました。
- ごきげんに意識をもっていなかったのが、それだけで1日良い日になるのだと思えました。
- 男女の脳の違い、「ごきげんでなければならぬ理由」を自分で考えたことがなかったので、良いことを教えていただきました。

### グループワークの様子



自分がごきげんな時ってどんなことしているかな？

子育てや夫婦の話で盛り上がるママたちに笑顔も見られます♪



呉市すこやか子育て支援センター

## くれくれ♣ば

〒737-0029 呉市宝町 2-50 レクレ 4 階  
TEL (0823)25-3482  
FAX (0823)21-2167

### <利用時間>

月～金曜日 9:00～17:00  
土曜日 9:00～16:30  
(日・祝・年末年始はお休み)

呉市ファミリー・サポート・センター

(くれくれ♣ば併設)

〒737-0029 呉市宝町 2-50 レクレ 4 階  
TEL (0823)25-4122  
FAX (0823)21-2167

### <利用時間>

月～金曜日 9:00～17:00  
土曜日 9:00～12:00  
(日・祝・年末年始はお休み)

