

## 平成 24 年度 「魔法のレッスン」 実施記録

## 【講座を開講するにあたって】

子どもが小学校を卒業するまでの子育ての仕方何らかの問題があり、思春期になって深刻な問題が発生するパターンがとても多いと感じています。思春期になってから「こんなはずじゃなかった」と思わないように、なおかつ思春期以降の親子関係がうまくいくようにする為にはどうしたらいいか、子育てをする母親同士で語り合いお互いに考える場が必要であると考え、この講座を立ち上げました。

## 【講座の目標】

目標は母親の自立と自律。キャッチコピーは「母が気づくと、子どもが変わる！?」

崩れていく親子関係の問題点は「子」ではなく「親」にあるという事を認識し、受講生と共に母親の自立と自律とはどういう事かを考える。また、子どもが育つうえで必要な「生きる力」とは何かを、共に考え、一人一人がより多くの「気づき」を得ることを目標にしています。

## 【講座の運営について】

「魔法のレッスン」は、港南区の区民企画運営講座として、区から補助金や運営上のアドバイス等を受けながら運営委員 4 名で活動しました。

また、保育ボランティア「ひまわり」さんにご協力いただき、講座の間、小さなお子さんの保育を実施しました。講座は 9 月～12 月に、6 回+追加講座 1 回、計 7 回、開催しました。

講座内容は以下の通りです。

	日 程	内 容
1	9 / 20	「 <b>エニアグラム</b> 」で自分のタイプを探る 講師：富澤優江先生
2	9 / 27	魔法のコミュニケーションツール『 <b>ベアーズカード</b> 』で私と子どもの気持ちを知ろう！
3	10 / 18	講演会 「 <b>子育てでいちばん大切なこと</b> 」 講師：竹田知子先生
4	10 / 25	癒しの <b>アロママッサージオイル</b> 作りと <b>ハンドマッサージ</b> 講習 講師：矢車草先生
5	11 / 15	魔法の <b>ことば</b> 『 <b>ストレングスカード</b> 』で、私と子どものいいところ自慢！
6	11 / 29	<b>親業</b> 「 <b>ゆたかな心を育てるために</b> 」 講師：富澤優江先生
	12 / 13	運営委員による追加講座（そよ風の丘 3 階にて）

各回とも木曜日、9:45～11:45 港南台地区センターにて  
 受講生 26 名（委員含、うち保育利用者 6 名）のべ受講者数 154 名。（含む追加講座）  
 保育の子ども延べ人数 33 名。（含む追加講座）

運営委員：荒川佳美・今井優子・斎藤公仁子・中田佐知子・渡部淳子

## 【講座の内容】

本講座では、講師を招いての講演・講習と、運営委員による講座を行いました。それぞれの講座の内容と感想をご紹介します。

### 1・講師による講演

#### 第1回 「エニアグラム」で自分のタイプを探る 講師：富澤優江先生

##### 【講座内容】

すべての人間は9つのタイプのいずれかに分類される、という性格タイプ論（エニアグラム）の解説を聞いた後で、チェック表を用いて自身の性格タイプの判定を行い、それぞれのタイプ毎に分かれて話し合いをしました。最後に各タイプ毎の特徴を発表しあい、講師が補足の解説をしました。

この講義を通して、自分と子どもは別の人間であり、それぞれのタイプが「動機」の違いによって、ある一つの状況においても、全く異なる反応や考えを持つ事がわかりました。

##### 【受講生の感想】

- ・今日は自分のタイプがわかり、面白かったです。普段何となくこんな感じかな、と思っていたのを、言葉で良い面、悪い面を客観的に言われて、「あー、そうだな」と納得しました。そして、知ると安心しました。
- ・相手との価値観の違いがわかると人付き合いにも活かせて、やりやすくなると思いました。

#### 第3回 「子育てでいちばん大切なこと」 講師：竹田知子先生

##### 【講座内容】

汐見台病院小児科「心のはぐくみ診療部」心理士の竹田先生による講演会。思春期における子どもの変化を主に内面的な面を中心に、それが大人にはどう見えるかや、対応についてもお話してくださいました。

思春期は内面的には「親や教師から教わったこれまでの正しさ」を一度壊して、「自分なりの新しい正しさや価値観」を作り上げていく時期。その為に「反抗」と「甘え」という相反する心が現れる。大切なのは思春期までに沢山の「失敗」経験をさせてあげて、それを見守ることと、子どもの自尊心を大切にすること。

##### 【受講生の感想】

今回竹田先生の講義を受けて、子ども達に正しいことを伝えていく大切さ、子供自身が経験値を安心して重ねていけるように寄り添ってあげるとい姿勢の大切さを感じました。

また、感情的に色々と言ってしまったたり、先走りしてついつい言ってしまうことがあるので気を付けていかないとなあと改めて思うことができました。

#### 第6回 親業講座 「ゆたかな心を育てるために」 講師：富澤優江先生

##### 【講座内容】

本来は24時間かけて学ぶ「親業」のエッセンスをギュッと凝縮してお話下さいました。子どもが問題を抱えているときは、まず子どもの心の整理をするためにとにかく話を聞くこと、アドバイスや親の意見は絶対に途中で言わないこと。すると悩みの種が見えてきます。そして悩みの核心が見えてきたら、親が正解を与えずに、子ども自身に考えさせることが大切。

さらに、子ども自身が自分の考えをもとに自分で行動してみる。そうすることで、自分自身に責任を持って「自分でできる」という自信につながるのとこと。例えそのチャレンジが上手くいかなくても「失敗」を許してもらえ、またチャレンジできるという体験を沢山積むことが大切です。というお話でした。

**【受講生の感想】**

- ・子どもの話を聞くときに「避けたい聞き方」が12ありましたが、ほとんど全部言っていました・・・先生とのロールプレイを聞いて、その時の子どもの気持ちがよくわかりました。こんなこと言いたくないのに、イライラしてしまいつい言うてしまう。そして後悔することの繰り返しでした。
- ・信頼関係にヒビが入る、とても恐ろしい事です。親の一方的な愛情の押し付けにならないよう、子どもの気持ちをよく聞いて、寄り添っていきたいと思いました。

**第4回 癒しのアロママッサージオイル作りとハンドマッサージ講習 講師：矢車草先生**

**【講座内容】**

12種類のエッセンシャルオイル（精油）の中から、自分の好きな香りを3つ選んでブレンドし、ハンドマッサージオイルを作りました。そしてご自身で作ったオリジナルブレンドオイルを使って、お子さんとのコミュニケーションツールとしてのハンドマッサージのやり方を教えていただきました。

教室中とてもいい匂いに包まれて、お互いにハンドマッサージをしあいうちよつとした癒しと頑張るママへのご褒美タイムになりました。

**【受講生の感想】**

良い香りとマッサージでとても癒されました。家で子どもにマッサージをするのが楽しみです。夜はいつも早く早くとバタバタ寝かせることが多いので、たまにはゆったりとマッサージをして落ち着いた気分で過ごしたいと思います。

**2・運営委員によるワーク**

**第2回 「ベアーズカード」で子どもの気持ちを知ろう**

**【講座内容】**

「ベアーズカード」を使って、ロールプレイをしました。ロールプレイの方法は、

- ① 4～5人のグループを作り、子ども役1人決め、残りのメンバーはママ役をします。
- ② メンバーが日頃困っている、子どもの困った行動を一つテーマに決めます。
- ③ 困った行動を起こしている子どもの、年齢、性別を設定します。問題によっては、兄弟関係や祖父母、友人など、必要な情報も合わせて設定します。
- ④ 子ども役の方は、困った行動をしている子どもの気持ちになり、その気持ちにぴったりのベアーズカードを一枚選び、自分の気持ちを説明してください。
- ⑤ ママ役のメンバーは子どもが④の困った行動を起こした時、どんな気持ちになるか考え、その気持ちにぴったりのベアーズカードを選び、その子どもを収めるための言葉がけをしてください。

**「ベアーズカード」について**

1枚ずつ様々な気持ちを表している熊が描かれたカードです。人の気持ちを視覚的にとらえることが出来るので、あまり抵抗を感じることなく、自分の気持ちを表していくことができます。

**【受講生の感想】**

- ・お母さん役をした時に、子ども役の人からいろいろと子どもの気持ちを伺って「そんな風を感じていたんだ・・・」と思いました。いつもいつも、あの手この手で自分の思惑通りに子どもを動かそうとしていた事がはっきりとわかりました。
- ・これからは、出来るだけ子どもの気持ちに寄り添っていきたくと思いました。
- ・子ども役は面白かったですが、お母さん役はついいつものパターンに陥ってしまい、難しかったです。

**第5回 「ストレングスカード」で私と子どものいいところ自慢**

**【講座内容】**

40枚のストレングスカードの言葉を使って、ご自分やお子さんの「良い所」や「強み」を活かしていくにはどのように考えればいいのかを考えました。二人一組になってご自身やお子さんの長所を自慢しあったり、短所を言い換えるとどんな言葉になるかを考えたりしました。

**【受講生の感想】**

自分の長所、子どもの長所は最近怒ってばかりなので、とても悩みました。やはり自分の心が落ち着いていないと考えも偏ってしまうのだと気づきました。子どもの自己評価が低いと感じられるので、長所の言葉を沢山発見したいと思います。

**「ストレングスカード」について**

私たちが持っている様々な強さや良さが、1枚の絵に1つずつ描かれています。このカードを観ていくことで、本当は持っているのに忘れかけていた自分の強さや良さを思い出していくことができます。

**3・追加講座で行ったワーク**

**【親子の関係を映す、魔法の鏡】**

「魔法の鏡」にご自身が子どもだった頃の親子関係を映してみる事で、今のご自身とお子さんとの関係が見えてきます。

**【兄弟・姉妹を平等に扱う為の魔法】**

このワークでは、「兄弟・姉妹の平等」について考えました。例題のような事件が起きたらあなたはどうしますか？どんな風に対応することが、「平等」であると思いますか？という問いを皆さんに考えてもらいました。

**【絵本の読み聞かせ】**

「だめよ、デイビッド!」「ぼくおかあさんのこと」「ちょっとだけ」「コブタの気持ちもわかってよ」「ちゃんとたべなさい」「あなたがだいすき」

**【受講生の感想】**

自分が絵本の読み聞かせをするばかりで読んでもらうことがなく、とても新鮮でした。日々の繰り返しは自分が気づかなければいつまでたっても変わらないということ、自分を変えることはとても大変だけれど大切な子どものために頑張ってみたくと思えました。