

家庭教育学級「織姫☆彦星キャンパス」講座レポート

家庭教育学級 お父さん向け講座

令和3年12月4日

家庭教育学級「お父さん向け講座」を開催しました。

第2回目の講座は、「ボンドの世界」をテーマに、エースボンド株式会社の玉城一彦さんを講師にお迎えしました。



ボンドのしくみのお話やボンドを使った実験の紹介がありました。正しく選んで正しく使用することで「がっちりくっつくよ」と話されました。そして、ボンドを使ってブックカバーづくりに挑戦。マシュマロスライムも作りました。手元資料は、子どもにも分かりやすく写真付き、ひらがな明記で持ち帰っても活用できるものとなっていました。小さいお子さんでも楽しくボンドをつけたり、混ぜたり、スライムができるまでを興味を持って取り組んでいました。普段なかなか聞くことの出来ない接着剤の知識を学ぶことができました。

【参加者の感想】

- ・分かりやすい説明で楽しくできました。
- ・ボンドの理解が深まりました。
- ・ボンドからスライムができるとは思ってなくて、とても楽しく身近なものからできてすごく楽しかったです。

家庭教育学級 12月学習会

令和3年12月7日

今回は、てらこや代表の寺田あゆみ先生を講師にお迎えし、「自分再発見！照心屋てらこや」をテーマに、心理学に基づいたワークショップ形式で、新たな自分を発見し、毎日を明るく過ごすきっかけになる心照らす人養成講座体験版を実施しました。



心照らす人（ココロセラピスト）とは、「自分自身が光となり、人を周りをほのかに照らす存在」となり、楽しみながら、自分の道を歩むことで、自分自身を、そして身近な人を応援する人です。

「自分の本質と本当に望む未来を見据えて現実化するワクワク自己実現メソッド」を通して、心照らす人を育成する講座を体験しました。4人1組のグループで、1人について他の3人が順番にテーマに沿ってその方の印象を言っていました。ここでのルールは、①素直に聴く。否定(謙遜)しない。②目の前の人のために私は何ができるだろう。③「なぜ」より「どうしたら」。です。また、心を開く会話のポイントとして、「どんな自分でありたいか?」「どんな関わり方ができるか?」といった、まずは自問自答をします。アイメッセージ(主語を私)で伝えます。会話は伝えることが目的です。しっかり受け止め、前向きな問いかけをします。相手の意図に心を傾けて聴くことが大事です。

自分の持っているセルフイメージが広がり、新たな自分を知るきっかけになりました。

最初は緊張気味だった受講者も和気あいあいとお話される姿が微笑ましく、講座の終わりには笑顔で温かい雰囲気になりました。

【参加者の声】

- ・最初は緊張してなかなか話せなかったけど、少しずつ話せるようになりました。自分が思っていたイメージと全く違うことを言ってもらえて、面白くて自分発見になりました。
- ・人から自分のイメージを聞くことがなかったので楽しい時間でした。また照心屋ルールの「なぜ」より「どうしたら」を実践していこうと思います。
- ・自分のイメージを変えることができました。知らない自分について今後の生活に活かしたいと思います。

家庭教育学級 12月学習会

令和3年12月14日

今回は、ヨガ講師の中村愛沙先生を講師にお迎えし、「『私』のためのリフレッシュヨガ」を行いました。

子育て中のお母さんたちが、ひと時、子どもと離れて自分の学びに専念でき、ヨガストレッチの時間を通して自分自身と向き合うことができました



はじめに、中村先生ご自身のヨガとの出会いや子育てで経験を通してどのように自分と向き合ってきたかなど話しを伺いました。ヨガを通して自分で自分を幸せにできることを実感したそうです。また、自分の人生の主役は自分だと気づきを得たことを話されました。タイムリーな子育てであるある話に皆、共感し、頷く姿が見られました。お話し後は、いよいよヨガタイム。呼吸法や姿勢など無理なく身体を動かす方法を分かりやすく丁寧に教えていただきました。普段使っていない筋肉をしっかり伸ばし使うことで日々の子育てで緊張状態の身体をほぐすことができました。深い呼吸法を取り入れて、自分の内側に意識を向け、自宅でも実践できるヨガポーズを学びました。体の硬い、柔らかいは関係なく無理なく自分のペースで行えて、楽しみながらゆったりとした時間を過ごすことができました。

【参加者の声】

- ・呼吸に集中することで、とても自分と向き合える時間になりました。心地よくストレッチでき気持ちよかったです。自分の人生は自分が主役という言葉にジーンとききました。
- ・初めてのヨガでしたが、とても気持ちよく身体を動かすことができ温まりました。
- ・日頃、慌ただしく過ごしているので、静かな空間で呼吸するという時間が貴重でした。自分の身体をじっくり触るといってもないので気持ちよかったです。すぐリラックスできました。