

第1回 「ほっとひといき ひとり親カフェ」 を開催しました！
日時：令和5年9月9日(土) 13:30~15:30
場所：オンライン及びOKB ふれあい会館会議室からスクリーン視聴による参加
講師：NPO法人日本ウーマンプロジェクト理事長 毛利理恵氏
講演テーマ：「子育てを通して心を軽くする方法」

内 容

○講 演

・はじめに

自分自身、子育てに日タイライラシ理想の育児ができない自分に自己嫌悪となり苦しんだ経験がある。

ネガティブな考え方や感情は幼い頃に身についた癖であり、その“幸せを邪魔する考え方や感情”は、親の育て方が大きく影響していることを知った。自分の怒る感情を子どものせいにしたたり、自分がネガティブなのは幼少期に原因があったことに気づいた。

このままの育児を続けて行けば、子どもが大人になったとき自分と同じように苦しむときがあると確信し、我が子の幸せを願い、自分の育児を見直すことをした。

するとその学びと実践が「育てにくい子」から「育てやすい子」へと変化し、自分自身も心豊かになり、子育てを楽しめるようになった。

・大切なわが子 どんな人に育ててほしいですか。少し考えてみましょう。

自分の子育てのためのゴール（目標）を決めて、そのための子育てを意識する。

そうすることで、子育ての軸ができ他の意見に惑わされなくなる。そして、自分の子育てに自信が持てる。

・子どもの考える力、やる気、行動力を育てるために

見守る

「宿題したの」「忘れ物はない」などと先読みした言葉がけをしないようにし、見守る。きちんとできた時は、自分の感情（うれしかったよなど）もつけてほめる。

失敗に共感する

失敗を叱らない。次どうしたらいいか考えるような問いかけをする。失敗はポジティブな自分になっていくためのワンステップと考えられるとよい。

成功体験を積む

「できた」に目を向ける。できる喜びを大切に励ましていく。そうすることで子どもは自分の価値を意識していくようになる。

・性格は生まれつきそれとも生まれた後に決まるのでしょうか。

おとなしい、ひとみしり、好奇心旺盛、積極的などの「気質」は、生まれもったことが多い。ポジティブ、ネガティブなどの「思考」は、生まれた後に決まっていく傾向

がある。

- 三つ子の魂百まで

幼い頃に、考え方や行動、そして感情のパターンをつくっていく。あなたの心には、どれくらいの割合でプラスとマイナスがありますか。できれば理想でもいいのでプラスが10と考えてほしい。初めからマイナスは考えないようにしたい。

- 幸せな毎日を送る3つのポイント

セルフイメージ

自己肯定感を大切にして、自分は認めてもらえる、愛される存在なんだと意識して子どもに接していくとよい。

幸せの認識

小さな喜びなどちょっとした幸せに気づいてほしい。子どもが大人になってどんな感情をたくさん感じてほしいですか。

自分の良さの認識

あなたの（お子さんの）良さは何でしょう。できないところ、ダメなところに目が行きがちです。良さをみつけて自分（子ども）にどんどん伝えてほしい。自信につながります。

- 心をマイナスにする主な思い込み（習慣）

自己否定

「自分はダメな人間だ」と自分を責め否定的に考える習慣。

他者の評価に敏感

「人からどう思われるか」と意識する習慣。他者の評価が自分の存在価値（評価）と捉えている。

～べき思考（完全主義）

成果の良し悪しで、存在価値が決まると思い込んでいる。

- 自分の良さの認識

自分が当たり前としてきた良さ（強み）を自分で認めたとき、その良さ（強み）は魅力へと変わります。マイナス部分を小さくすることにエネルギーを使うよりもプラス部分を伸ばしていくことを大切にしてほしい。

- 最後に皆さんへ

子どもさんの良いところを見つけてください。ちょっとした良いことでも子どもさんをほめることで、自分のところが豊かになっていきます。すると少しずつ子育てを楽しめるようになります。子育ては、ちょっとしたコツで楽に楽しくなりますよ。自分自身も心穏やかになっていきます。

○講演会の感想

- ・長男、次男が成人して社会人になっていきますので、もう遅いかなあ…と思っていましたが、今からでも出来る事がある事を知り、良かった。
出来る事からチャレンジして、子供達も私自身も、もっと幸せになりたいです。
- ・知らないことをたくさん聞いた。
- ・自分の内に目を向けるということが、すっかり自身から抜けていたので、はっとしました。自分がどうしたいかを教えていただき、新鮮でした。
- ・自分や子ども自身を見つめなおす、いいきっかけになりました。毎日の積み重ね、ほめるを今日から実践していこうと思います。
- ・出来ない事を出来るようになる為に頑張るのではなく、出来る事や得意を伸ばして「+」を多くする。とっても素敵な事だと思いました。「-」に負い目を感じるよりも「+」を増やす努力をする方が、心が満たされると感じました。
- ・自分を大切にしていける、考え方（価値観）を見直し見つめなおすことが大切だと思った。
- ・子供へのちょっとした声掛けをしていくことが大切であると感じた。

○交流会の感想

- ・いろいろなお話が聞けてよかった。
- ・コロナ前のように、ケーキやコーヒーなどが出るとうれしい。
- ・深い話ができてよかった。
- ・交流会でのお話がとてもよかった。

○ほっとひといき ひとり親カフェの様子

