

## 家庭教育学級「やさしいママになるなる講座」

**趣 旨** 子供は優しいママが大好き！だから優しいママになるために・・・  
 ・心や時間にゆとりをつくるために生活環境を自分自身から変えていく。  
 ・様々な環境を乗り越えるために「自分で考える力」を養う。

**実施主体** 新潟市教育委員会 亀田教育事務所 生涯学習課

**参加対象** 子育て中の母親・子育てに興味のある方

**参加者数** 延べ 192名

**回 数** 5回 **日 数** 5日 **時 間** 10時間

**場 所** 新潟市亀田市民会館

**内 容**

講師：生涯学習開発財団認定コーチ 水科 江利子（全5回）			
回	期 日	テーマ	内 容
1	9月1日（金） 10:00～12:00	「あなたはどんなママですか？」	受講者自身の生活をふりかえり、まずは現状を認識してもらう。 自分のやさしい気持ちを出せない原因を考えてもらう。
2	9月8日（金） 10:00～12:00	「いつもゆったりしていたい」	ゆったりと子育てするにはまず「心のゆとり」が必要。心のゆとりはどこからやってくるのか？その為にはどのような環境を整えたらいいのかを受講者自身が考えます。
3	9月15日（金） 10:00～12:00	「いつもニコニコしていたい①」	自分の気持ちをおある程度コントロールできれば、感情的になることも少なくなるのでは？自分を客観視する意義と技術を学びます。（セルフコーチング）
4	9月20日（水） 10:00～12:00	「いつもニコニコしていたい②」	前回の続き。
5	9月22日（金） 10:00～12:00	「やさしいママに大変身！！」	講座をふりかえり、受講者自身が見つけた原因と課題を再確認。これから自分でできる範囲の具体的な活動を設定します。

**成 果**

- ・ 講師はコーチング関係の方だったが、打合せの結果、スキルの学習ではなく、自分自身の考える力・生きる力を育むセルフコーチングに主眼を置きました。通常の子育て学習ではなく、自己啓発型の講座形式に受講者は当初、戸惑っていたようでしたが、こちらの意図が伝わるにつれ、積極的に取り組んでいただけましたようでした。
- ・ 講師が考えた解決策でなく、自分自身が原因を分析し、考えた解決策なので、取り組むモチベーションが高いようでした。

**課 題**

- ・ 講座終了後に、目的意識を失いそうな受講者に対してのフォローをする機会があれば講座で得たことをより効果的に活かせると思いました。
- ・ 講演形式の講座ではないため、一部の受講者は何をさせられるのか、その都度戸惑っていた。講座当初にもう少し主旨説明を詳しくするべきだった。

**問合せ先** 新潟市教育委員会 亀田教育事務所 生涯学習課（担当 伊藤 聡）Tel：025-382-3703