



コミュニケーションを通して、自己解決力を高めることを目的としたプログラム

- ★ 子育てが辛い。悩みやストレスを吐き出してスッキリしたい。
- ★ 子育てを楽しみたい。子育てをしながら自分も成長したい。
- ★ 子育ての仲間が欲しい。子育てだけでは耐えられない。

.....お母さん



- ★ 父親は子育てで何をしたらいいのか。一生懸命やっているのに責められる。
- ★ 妻の気持ちがわからない。子どもとの接し方がわからない。

.....お父さん



- ★ 出産がゴールかと思っていたけれど、違うみたい。不安がいっぱい。
- ★ 子どもの育て方って、どうしたらいいの？ 聞きたいこと、知りたいことがある。

.....プレパパ、プレママ

- ★ 子育て支援をしているけれど、もっといい支援をしたい。
- ★ 今時の親の気持ちがよくわからない。世代間ギャップを感じる。

.....支援者の皆さん



- ★ 職員間、社員間のコミュニケーションを深めたい。子育て支援に取り組みたい。
- ★ 育メン、育ボス、育じい、育ばあを目指したい。

.....団体、企業、地域の皆さん

☆「育自力」を受講してみませんか？

「育自力」はコミュニケーションを通して、自己解決力を高めることを目的としたプログラムです。人生で出会うさまざまなできごとは、「発達好機」であり、ひとりの人間として成長するための素晴らしいチャンスとなります。そのことを理解し、参加者同士、ファシリテーターとのコミュニケーションを通しながら、一人ひとりが自己解決力を身につけていくための、継続的プログラムです。

★方法と効果

- ・ファシリテーターと共にテキストに添って進めますので、初めての方や人前で話すのが苦手な方も安心して話せます。
- ・傾聴、受容、共感を繰り返し学び身につけることで、コミュニケーション力を上げることができます。
- ・考える、書く、聞く、話す、待つなどの作業を繰り返し、自己解決力を高めるための習慣づけをします。

★特徴

- 1、主体性：ファシリテーターの補助のもとに参加者が主体となって進めます。
- 2、公平性：参加者全員が公平に安心して会話に加われます。
- 3、交流：立場、年齢、性別に関わらず参加できます。
- 4、気づき：会話の中で穏やかな気づきや新たな知識、経験の共有を得られます。
- 5、自信：一人ひとりの考え方や表現の違いを認め合い価値観の再構成することで、自分に自信が持てます。
- 6、権利：子どもの権利、人間の権利を尊重する意識が芽生えます。
- 7、育自力：表現力、想像力、洞察力、包容力、忍耐力が養われ、自己解決力を得られます。



☆受講者の感想

- ・心が満たされ、ホっとする気持ちになりました。ストレスが解消できました。
- ・お母さんたちの大変な体験に、無関心だったなあと思われました。
- ・最初は緊張しましたが、だんだんと頭の中が整理されていくようになりました。



コミュニケーションを通して、
自己解決力を高めることを目的としたプログラム

育自力

☆「子育てのための育自力」 全11回 テーマ (カッコ内は各テーマの目的概要です)

さりげないおしゃべりの中で子育てのストレスや疑問を解決し、悩めるママたちの心をすっきりするための講座。
お子さんの年齢、世代を問わず参加できますので、支援者の方もどうぞ。

- ・対象：子育て中のパパ、ママ、プレパパ、プレママ、子育て支援者、幅広い世代に対応できます。
(1回から11回まで、テーマ・回数を選択して行えます。1～6までが「はじめの一步」、
7～11までが「ステップアップ」。少ない回数で行う場合は★印から選択)

- 1、親になる時 (自分、パートナー、親との関係を振り返り、命の絆に気づく)
- 2、子どもに遊んでもらう (パートナーとの関係、子どもへの接し方を考え、夫婦関係を見直す)
- 3、大人の役割ってなんだろう? ★ (親の役割を考え、大人としての自覚を促す)
- 4、子どもの夢の応援団 (子どもの人生、自分自身の生き方を考える)
- 5、自分を知る、子どもを知る ★ (自分を知り、子どもへの接し方を見直す)
- 6、ひとりの時を大切に ★ (ストレスの解消法を考え、夫婦関係の将来を考える)
- 7、子どもの理由(わけ) (子どもの成長、反抗について考える)
- 8、ケンカ・仲直り (感情のコントロール、コミュニケーションの意味を考える)
- 9、子育てを共有する (お互いを助け合う関係づくりについて考える)
- 10、人生のチャンス ★ (子育てを通しての自分の成長を考える)
- 11、子育ては子放し (子離れ、親離れについて考える)



☆「パパ育自力」 全6回 テーマ (カッコ内は各テーマの目的概要です)

- ・対象：パパ、これから子育てを始めるプレママ、プレパパ。子育て支援者、団体や企業の研修に。
(1回から6回まで、テーマ・回数を選択して行えます。)

- 1、親子関係 (自分、パートナー、親との関係を振り返り、命の絆に気づく)
- 2、子どもの権利 (親の役割、子どもの権利を考え、大人としての自覚を促す)
- 3、成長 (子どもの人生、自分自身の生き方、家族のあり方を考える)
- 4、共育 (ストレスの解消法を考え、夫婦関係の将来を考える)
- 5、コミュニケーション (感情のコントロール、コミュニケーションの意味を考える)
- 6、社会性 (助け合い、子育ての社会性を考える)



- ・講座を開催したい場合は下記へお問い合わせください。ファシリテーターを派遣します(有料)。市民館や公民館、PTA、男女共同参画センター、子育て支援者養成講座、グループ研修、保育ボランティア研修、主任児童委員研修、団体や企業研修などで実施。またNPO法人ままとんきっず事務所でも開催しています。
- ・1テーマ約2時間。人数は5名から可能です。グループごとに分かれて学ぶ形式を取りますが、30名以上の場合は、補助のファシリテーターが更に必要になることもあります。詳しくはご相談ください。

NPO 法人ままとんきっず ☎044-945-8662 E-mail : info@mamaton.jp.org

〒214-0011 川崎市多摩区布田 24-26 <http://www.mamaton.jp.org/>

ファシリテーター：有北いくこ (NPO 法人ままとんきっず 理事長) ほか

★本講座の開発目的 (開発者：有北いくこ、植田洋子 (日本心理学会認定心理士・THP 心理相談員))

核家族化、都市化、生活格差、価値観の多様化、情報の氾濫などによる近年の社会的ストレスの中で、周囲とのコミュニケーションが薄れ、社会問題は増加しています。これらの問題解決の一助となることを目的とし、本講座を開発しました。