

エンジェル・すまいる Presents

キラキラママの
勉強室

i n あいパル

2022年10月5日(水)～

2022年11月30日(水) 全8回講座





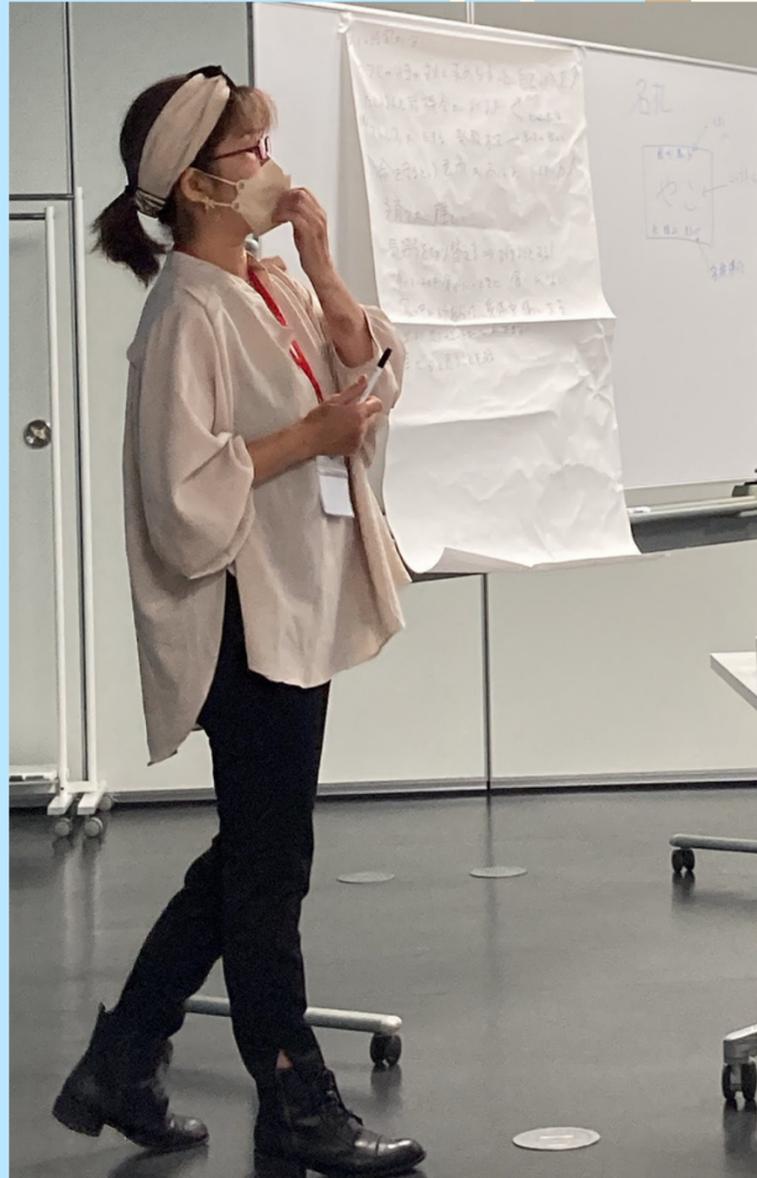
第1回 自己紹介・フリートーク NPO法人 園川泰子さん

☆受講者ママさんの感想

緊張をほぐしてくれるような雰囲気の中で
皆さんと楽しみながら参加できた。

子供抜きでこんなに大勢の大人の方たちと
お話するのは初めてだったので、とても刺
激になったし、自分自身のことを改めて振
り返るとい作業が新鮮でした！

悩んでいることを共有でき、多くの戦友が
できた気がする。





第2回 うちの子、食べなくて (食べ過ぎで) 管理栄養士 石田美枝さん

☆受講者ママさんの感想

『色々な食材を体験・経験させる』『食べなくても食卓に出し続ける』という目指す方向性を教えてもらい、使ったことのない食材を使ってみようと思いました。

ふりかけ栄養学、早速取り入れたいと思いました。胡麻とかとろろ昆布って、あったらいいとは思っていたものの、わざわざ買うのも…と思ってあまり使っていなかったのですが、足りない栄養素をお手軽に補給出来るととても良い方法だと思いました。今日のお話は全体的にとっても勉強になりました！



第3回フリートーク

今思っていることを大事に受け止めよう

エンジェル・すまいる清水真由美・和田真澄

☆受講者ママさんの感想

輪になってのフリートーク、とても息抜きになりました！わかる~とかうんうん、とか、えーっ！とかいろんなあるあるや悩みを共感し合っていて素敵な時間だなと改めて思いました♪

講座で【実は私、〇〇なんです！】という自己紹介は、その人そのものの魅力が垣間見れて面白かったです！もっと詳しくお話し聞いてみたい、色々会話してみたいと、講座に参加されているみなさんの事が更に気になりました。

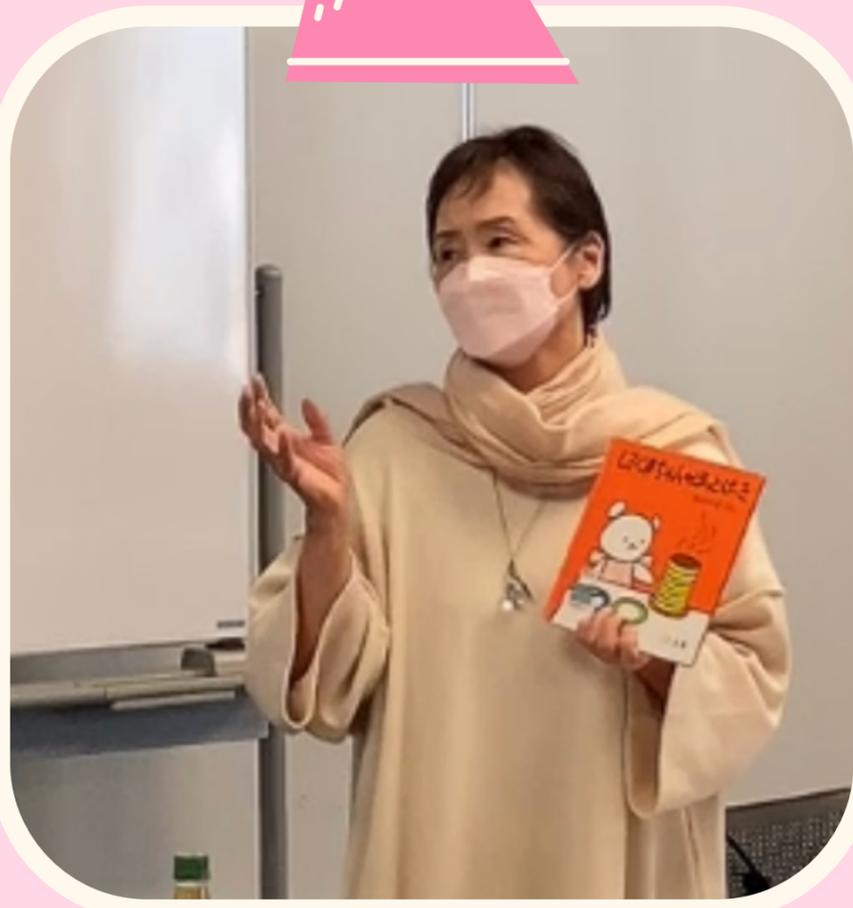
第4回 こどもたちの心の声が聞こえますか 絵本アドバイザー 高橋弘美さん

☆受講者ママさんの感想

今までしていた読み聞かせを見直すいいきっかけと、良い本に巡りあわせてあげると言うことは子供の心の成長につながると勉強になりました。

昨日の夜から毎日読み聞かせしよう決めて、帰りに図書館でおすすめの本借りました。読んでたら、長男も参加してくれて、読んでくれて良かったです。

毎晩読みかかせはしていたものの、子どものペースで読むことが出来てなかったと反省しました。物語りを楽しませるためには、もっと絵に注目できるようにしていきたいです。読書が好きであることは人生を豊かにすることに通じるということを教えて頂いたので、読書の基礎となる読み聞かせをしっかりとしていきたいです。



第6回 フリートーク今話たいことって 話すとスッキリする NPO法人ふうせん 園川泰子さん



☆受講者ママさんの感想

本音で話すと涙が出てきそうになりました。1回限りの会ではなかなか話せないことも、何回も顔を合わせる仲間になら、話すことが出来ることもあるなあ…と思いました。

やっと、名前をだんだん覚えてきました(笑)

ママさんたちと楽しくトークをして褒め合ったり、アドバイスをし合ったりできたので、とてもいい時間でした。やっとお互いに打ち解けてきた感じがしました！あとの3回も楽しみたいです。

第6回育児をしながら骨盤ケア

治療院CoCoRo 青木真由美さん



☆受講者ママさんの感想

骨盤ケアって意外と手軽に出来るんだってことがわかって、少しでもやってみようと思いました!

子どもがいながら身体を動かすことは無理なことだと思っていたが、隙間隙間を狙ってできることがあると分かった。

今回も、自分自身を大切にすること、がテーマなのでは、と感じました。1年経ってやっと、産後の疲労感から抜け出せてきたので、少しずつですが、気づいたときに、ストレッチや姿勢を意識することをやってみたいと思います。

第7回 「私のこれからをどう描いていく？」

エンジェル・すまいる 和田真澄

☆受講者ママさんの感想

就職、結婚、出産で自分の夢は終わりかと思っていたけれど、小さなことから叶えたいものを見つけて日々過ごしていきたいと思った。大きな夢だけでなく、家族全員が健康であることも1つの夢としてとらえて、自分には今何ができるか考えていきたい。

5年後の自分、そして夢。

みんなの前で声に出すことによって実現出来る気がしてしまう自分がいて不思議でした。

みんなが考えている事をシェア出来るって幸せで。タイムカプセルのように10年後またみんなが集まりたくなりました。



第8回 手形をとって今だけ の作品を作ろう！（最終回）

エンジェル・すまいる清水真由美

Qこの講座を受けてみて、受ける前と
後で何か変わりましたか？

人生は子供や家族だけ捧げるものでなく、自分自身
が楽しまないとダメなんだと感じました。

かなり変わりました。生き方が変わったと
言っても過言はないかも笑。やりたいこと
を始めるきっかけをもらいました。



第8回 手形をとって今だけの作品を作ろう！ (最終回) エンジェル・すまいる清水真由美



Q この講座の中で一番印象的なのは何ですか？

まずは娘を託児していただけたこと。家族だけの世界から彼女の人生初の1人での社会経験の場でした。講師の先生方はどなたも講座の名前の如くキラキラ輝いていて素敵な方々ばかりで元気をもらえました。自分が悩んでいることは案外ちっぽけなもので、同じような境遇のママたちが側にいるのも今後心強いなと。自分の思っている事を紙に書いたり、話し合ったり、発表したりという事を産休に入ってから全く出来ていなかった。なので自分の心の声がよく聞けた気がします。

まずはじめに、この講座の中でのことは家でも秘密&お互いに決して否定しないこと、というスタートから、安心して、普段抱えていたことが話せました。初めて会う、そして年齢も職業もバラバラで、ただ一つの共通点、ママというだけで繋がった皆さんといつの間にか仲良くなれたのが不思議なようで必然のような。この講座に惹かれたということはどこかきつと子育てへ対する思いに似てるところがあるのかなと感じました。そして、関わってくださった講師の皆様が毎回笑顔で迎えてくださり、全肯定してくださって、私は心が本当に癒やされました。誰かに、「がんばってるね」って褒められたかったんだなあって思いました。