



# こもんず

VOL.45

2021年3月10日発行

「親子を結ぶ、地域と結ぶ」～さまざまつながりづくりは家庭や地域でとても大切なものと捉えています。つながりづくりの第一歩は集まることから始めていましたが、それが難しいなかでどのようにつながりを育ていけるのかは、今回オンライン講座の企画でも課題でありました。一方、今まで培ってきた地域内の人や諸機関の連携により新たな挑戦に踏み出すこともできました。制限のある今だからこそ、あらためてつながりについて考える機会になっています。



こもんずでは子育てに悩みや不安を感じている保護者の方に「こもんずカフェ」と「こもんず広場」を提供しています。



## 「こもんず☆カフェ」(個別相談)

～ちょっとした悩みを、プロの相談員がお聞きします。～

- 日程 3/19 (金) 9時～12時 角田啓子先生(臨床心理士)  
 4/13 (火) 9時～12時 美嶋稲美先生(保育士)  
 5/21 (金) 9時～12時 角田啓子先生(臨床心理士)

場所：小中台公民館

申込み E-mail : konakadaicommons@yahoo.co.jp TEL : 090-7707-2175 (菊池まり)

※お名前・ご連絡先・希望時間(スタート時間は、9時・10時・11時です)をお知らせ下さい。

先生と相談者だけで50分間じっくりお話ができます。

小さなお子さんから小学生、中学生、高校生の保護者の方まで、是非ご利用ください。



## 「こもんず広場」(子育て井戸端会議)

ファシリテーターに保育士の美嶋稲美先生をお迎えしてお話を進めていきます。

話し手が話し終えるまで遮らない、否定しない、口外しない等のルールのもと、安心した環境で気軽に他の参加者と子育てに関する情報交換や悩みを相談しあえる場です。ご参加いただいた方からは「親身に話を聞いてもらえて嬉しかった」「今日聞いたことを明日からやってみようと思う」など感想をいただいています。子育てについてのちょっとした不安やもやもやした気持ちを「こもんず広場」でお話してみませんか？

- 日程 4/21 (水) 10時～12時 小中台公民館多目的室  
 5/11 (火) 10時～12時 小中台公民館多目的室  
 6/14 (月) 10時～12時 小中台公民館会議室

事前の申込みは不要。会場の定員で締め切る場合があります。予めご了承ください。当日は受付にて「受付・健康チェック表」の記載をお願い致します。水分補給の為に飲み物を各自ご持参ください。



開催予定日等はホームページに掲載、コミュニケーションアプリ LINE にてお知らせします。

LINE をご利用の方は右記URLよりアクセスを頂くか、QRコードを読み込んで頂き、『家庭教育支援チームこもんず』の登録をお願いいたします。

▼LINE URL <https://lin.ee/Gosz5di>

▼LINE QRコード



皆様のご登録をお待ちしています

編集・発行 家庭教育支援チーム「こもんず」

事務局 千葉市稲毛区小仲台9-30-1(園生小学校内)

FAX 043-284-4971「こもんず」宛て明記

E-mail konakadaicommons@yahoo.co.jp

HP <http://konakadaicommons.jimdo.com/>

QRコードからこもんずのHPがご覧になれます



# こもんず活動報告 2021年1月～3月

こもんずカフェ・こもんず広場は感染予防に努めながら毎月小中台公民館で開催しました。講座については、小中台公民館と共催で2つのオンラインセミナーを実施しました。(下記記載)

※オンラインセミナーとは：オンライン上で実施するセミナーなどを総称して呼ばれています。インターネットの普及が進み、コロナの影響もある現在では、オンラインセミナーはどんどん普及しています。インターネット環境があればどこでも参加可能です。配信方法には種類があり、今回は両講座ともにweb会議ツール「zoom」を利用、リアルタイムに参加していただく「ライブ配信」での実施としました。



## オンラインセミナー 「ツボミスクール」 2/4 実施

～成長期の女の子の心と体を知ろう～ 講師：(株)フコール社員

- 内容：フコール人間科学研究所のデータを基に成長期の体型変化や下着の選び方、成長期にある子どもの急激な体の変化に対する不安を理解し自信をもって相談に乗れる知識を深めます。

「つぼみちゃんと大人の違いは」「25年前と今の子供たちの体型の違い」「大人の体型になるまでの変化」「バストの成長と下着の選び方」等

今回初めてのオンラインセミナーでしたが、例年通り、参加された方にはとても良い時間となったようです。

- アンケートより：「今まではツボミスクールの存在は知っていても、会場に足を運んでということに参加を躊躇っていましたが、zoom開催は負担が少なくありがたかったです。」「今回の講座は最近気になっていることだったのでとても参考になりました。貴重なお話が聞けて、見通しがもてたのでありがたいです。」「今回、子供の体の成長やステップごとのブラについて分かりやすく説明していただき、とても参考になりました。」「オンライン講座は初めてでしたがスムーズに参加することが出来ました。」

## オンラインセミナー 「親子でとりくむ感情コントロール」 2/15 実施

～感情をコントロールするために大切な事は、自分の感情を知っていること～ 講師：河崎智子先生(保健師/看護師)

- 内容：先生のお話、テキスト等を使ったワーク、グループワーク等を取り入れた実践的な講座

「子どもの発達と感情コントロール」「自分を知る」「感情と行動に気づく」「相手に伝わる言い方を学ぶ」「あなただけのストレス対処法を見つける」「あなたのサポーター(応援者)を作る」「マインドフルネスを体験する」

- アンケートより：「自分のことを、客観的にみる方法を知ることが出来、とても参考になりました。」「親子でとりくむ前に、まず自分が感情コントロール出来るよう、対処法を身に付けたり、原因や自分の行動に向き合うことが少しずつ出来るようになれたらと思います。」「今回、教えてもらった方法を、少しずつ取り入れて、試していきたいと思います。」



担当者より；音声や画像、入室などスムーズにいかない場面があり、参加者の皆さまにはご不便をおかけすることがあり、申し訳ありませんでした。皆さまからいただいたご意見を、次のオンラインセミナーにいかせるようにしていきたいと思います。

## 地域情報

「コロナ禍」 小中台公民館 金谷郁義館長

この1年、公民館もコロナ禍で諸々の制限を課せられ、現在でも制限の一部は続いています。公民館に「集う」ことが制限され、三密を避けるため部屋の定員の半分以下での利用をお願いしているところです。自粛期間などもあって、予定していた主催事業の一部も中止せざるをえませんでした。このような中、その場に居なくとも「集える」オンライン講座をこもんずの皆さんとともに開催できたことは大きな収穫となりました。小中台中学区に地域人材こもんずさんが存在することは公民館にとってたいへん心強く、子育て中の不安や悩みを解消する事業の実施や身近なところで気軽に相談できる場の提供などを通じて、楽しい子育てとなるよう公民館としてこもんずさんとともに取り組んでいきたいと思えます。よろしくお願ひします。



ちいき新聞(3月5日発行)に公民館とこもんず共催のオンラインセミナー「ツボミスクール」の記事が掲載されました。成長期の子供との接し方等、セミナーに参加されていない方にもとても参考になる記事です。