

ママの心が軽くなるコミュニケーション術

2014. 5. 16



参加者同士で自己紹介を行ったあと、前に出て他己紹介を行いました。みなさん、緊張しつつも笑顔で紹介。つづいて、自分に関わっている人たちはどれくらいいるのか考えてみました。自分に近い人・遠い人もう一度考えてみるよい機会になりました。

たくさん話せる人がコミュニケーション力があるということではありません。相手の話を聴くことも大切。言葉遣い、話す速度、表情などにも気を付けましょう。自分も相手もいい時間を過ごすのがいいコミュニケーションです。



目をつぶって手をつなぎ、「全員で何人いるでしょう」「三角形になってみよう」などのお題が出されました。視覚がつかえないので、意外と苦戦！聴覚・触覚などもつかってコミュニケーションをとりあいました。固定概念がコミュニケーションの妨げとなることもあります。

講師：近藤 智佳さん

(株)タイワ ワーク・ライフ・バランス推進室長。
ワーク・ライフ・バランスコンサルタント。



男女共同参画の視点を持って主に企業や個人のWLB実現についてのコンサルティング、団体や企業での講演など県内を中心に活躍中。
小学1年生と3年生のママ。

参加ママの声

子どもがあまり敬語を使わないことは、親の影響であることを気付かされました。普段から正しく美しい言葉づかいを心掛けたいと思いました。

コミュニケーションは難しいと思っていましたが、なんとなく糸口を見つけたと思います。

参加者のみなさんと打ち解けることができ、よかったです。

スタイルアップ！ママのマッサージ&姿勢術

2014. 5. 30



正しい姿勢には、
深層筋（インナーマッスル）
を使います。
深層筋を使った座り方、立ち方、
歩き方を練習しました。
正しい姿勢を意識して3週間頑張っ
てみましょう。リラックスする
ことがポイントです。

続いて深層筋を目覚めさせる
マッサージ術。まずは骨盤編。
2人ペアになって、先生に教えて
いただきながらマッサージを行いました。
マッサージ後はむくみがとれ
足が軽くなった方も。



次は肩甲骨編。肩、腕、
背中をマッサージ。
普段マッサージすることのないような
部分もほぐしていきました。
今日やったことは、パートナーと
やるもよし、セルフマッサージでも
できる部分があるのでぜひ寝る前
などに試してみてください。

まなみ
講師：鈴木 愛さん

2005年にビューティーサロン TRESORを開業。



整体師、エステティシャン、
ネイリスト、ベビーマッサージ
インストラクターの資格を持ち、
整体、リンパドレナージュ、
小顔矯正を中心にマタニティや
産後骨盤矯正なども行っている。
小学1年生と年中児のママ。

参加ママ の声

今日はとても体が軽くなりました。
普段こっていることがわからないところも、
いろいろとこっているんだとびっくり
しました。

なかなかマッサージをする
機会がないですが、
今日はやり方を教えていただいたので、
主人と一緒にしてみたいと思います。

マッサージする方も力がいらず
楽にできるものだったので、
いいリラックスタイムが
とれました！

てきぱきママの時間管理術&カフェタイム

2014. 6. 13




なぜタイムマネジメントが必要なのでしょう。今の自分が未来を作る！なんのためにいつまでにどうなっていたいか、具体的なゴールを決めるとどうすればいいかが逆算できます。情報に振り回されずに割り切ることも時には必要です。

タイムマネジメントのカギはコミュニケーション！
例えば「子どもは夜9時までに寝る」が家族のルールだと思っているのはママだけかも。夫や子どもは理解していますか？自分で思っているだけでは相手に伝わりません。
また、1人でなんでも抱え込まず、周りに助けを求めてみましょう。



講座のあとは

カフェタイム 

今回は、和カフェ風♪お抹茶をいただきました。自分で点てるプチ体験をした方もいらっしゃいました。カフェでは、日頃の悩みや疑問を参加ママ同士で情報交換しました。おすすめのお店や子どもを連れて遊びに行けるところなどの話題も盛り上がりしましたよ。早速行ってみようという声も。



参加ママの声



講師：近藤 智佳さん

自分のことが分かっているつもりでも、何にイライラしているのか、自分に何が足りないのか考えることができました。

自分のことを見つめ直す機会になりました

同じ年の子をもつママや、少し先輩のママさんとの交流により色々知りたい

同世代が集まる講座をたくさん企画してほしい

「あなたしかあなたの時間を豊かにできません」という言葉は目からウロコでした。