

ひろば利用者の声（H30.8～9）

第1週目【ベビー&ママヨガ・母乳相談】

日時：平成30年8月1日（水）13：30～15：00

- 気分転換になり、赤ちゃんとのふれ合い方も教えて頂き、すごく楽しかったです。
- 子どももよろこんでいました。上のお兄ちゃんにもしてみたいと思います。
- 復帰前の最後のヨガに参加できて良かったです。家でもヨガをしながら、ふれあいたいです。
- 子どもも今日は機嫌良く最後まで参加できました♪また家でもやってみます(^)
- 楽しく過ごせました。動きまわってなかなか一緒にできなかったところもありますが、家でもまたやってみたいと思います。
- 初めての参加でしたがとても楽しかったです。子どもと一緒にできるのが本当によかったです。家でもやって、気分転換になればいいなと思いました。もう少し大きくなったらもっと楽しめると思うのでまたやりたいです。
- 子どもが動き回ってなかなかマッサージができなかったですが家でゆっくりやってあげたいと思います。体を動かして楽しかったです。ありがとうございました。
- 子どもと一緒に体を動かしてよかったです。家でもやってみます。
- 自分が思っている以上に体がカチカチで、ほぐれてとても気持ちよかったです。子どもはあまり参加できなかったのも、家でやりたいです。
- たのしかったです。一緒に遊び方（おもちゃについて）、寝かしつけのよい方法を知りたいです。
- 久しぶりの参加でした！！家ではなかなか自分の事が出来ないのも、皆と一緒にできて嬉しかったです。
- 子どもとの遊び方を習ったので、家でやってみたいと思います。楽しい時間が過ごせました。ありがとうございました！！
- 初めて参加させて頂いたのですが、子どもとの遊び方を教えてもらえてよかったです。子どもも楽しそうだったので家でもやってみようと思います。ありがとうございました。

ぐりぐら♡ほっと講座【産後ドゥーラ ～産前産後のくらしを支える専門家～】

日時：平成30年8月9日（木）10：00～11：30

- 色んな情報が聞けて、勉強になりました。子どももお利口に先生と遊んでいる姿を見て、嬉しく思いました。第2子の産前産後をいつも想像していますが、もっと明確にしていかなくちゃと思いました。ありがとうございました。また同じのでいいので、参加できたらいいなと思いました。
- 産後ドゥーラというのを全然知らなかったのも初めて参加しました。上の子と一緒に参加できてすごく良かったです。皆さんの意見を聞いて安心したり、先生に「大丈夫！ホルモンのせいやし」と言ってもらえてすごく嬉しかったです。
- 日頃のモヤモヤをどういう風に考えてみたら少し楽になれるかのヒントをもらった気がします(^)また次回もあれば参加したいです。
- ホルモンの話などくわしくて勉強になりました。お茶をゆっくりのむのも久しぶりです。
- 産後1ヶ月だったのでとても時期的によかったなと思いました。上の子がいるのでゆっくりすることもなくどんどん動いてしまっていたんですが、休むこと、周りに助けを求めることの大切

さを感じました。

- ゆったりとした気分で聞けた。産後は授乳&さく乳でほとんど寝ず過ごしたので、もっとゆっくりすれば良かったなあと思いました。肩や腰などこっているけれど、子連れでマッサージに行けないので、一回500円位（15分程度）のマッサージが町の主催であればいいなと思います。寝かしつけ方の種類を教えてください。パン教室とかお菓子教室とかワクワクすることをしたい。

第3週目【ママとベビーのためのお話・ベビーマッサージ】

日時：平成30年8月15日（水）13：30～15：00

- 夏の過ごし方について勉強になることがたくさん聞けてよかったです。普段一日、家で過ごすことが多いので、同年代の子どもとふれあったりできる時間が子どもにとっても良い時間になりました。ベビーサインについて知りたいです。
- 水分補給や汗について学ぶことができ、良かったです。
- 夏の過ごし方で、今までずっとエアコンをつけていたので、つけなくていいことに驚きました。ベビーマッサージを気持ちよさそうにしていたので、家でもしたいと思います。離乳食の冷凍保存について教えてもらいたいです。
- いつもエアコンをつけているので、汗をかかせる時間を作ろうと思いました。ベビーサインについて知りたいです。
- 改めて夏の過ごし方を知れて良かったです。注意された事（注意事項）を守っていきたいと思います。ありがとうございました。

楽しい子育て講座（ペアレントトレーニングのお話）

日時：平成30年8月22日（水）13：30～15：00

- 自分のイライラの気持ちも楽になりました(^)また、ききにきます。
- 注目することを心がけてみたいと思います。他の方も同じように悩まれていて少し気が楽になりました。
- 子どもとのこれからの関わり方を考えることができる良い時間でした。
- 自分の日々の生活をふり返って、子どもに話しかけていたり、ほめたりしているつもりでも、感情が出て、イライラしていたなあと感じることもあり、反省しました。どれだけ小さくても肯定的な声かけを大事にしたいです。レジュメもとても具体的で活用したいです。ありがとうございました。
- 他の人の意見にあるあると共感したり、同じように感じる人がいることを感じてはげまされました。アドバイスも、子どもの性格に合わせていろんな方法があるんだなと思えて参考になりました。

育児支援員・ボランティア研修会【マザーズコーチング】

日時：平成30年9月5日（水）13：30～15：20

- 田上先生には2回位お話してもらいましたが、子育て中は気持ちや時間に余裕がなく、5つのNGワード連発だったと反省しています。支援員で活動する中で少しでも勉強した事が生かせる様、頑張りたいと思います。皆さんのお話もすごく勉強になりました。
- とても分かりやすく、いい内容のお話でした。若い方々にも子育てのベースになりそうなので、チャンスがあれば聞いてほしいですネ。昭和～平成と生活環境が変化していく中で柔らかな頭

で対応したいと思いました。

- とても良い話を伺うことができました。子育ては親育て（人育て）だと、つくづく思います。親である私たちの考え方・意識・視点ひとつで、子育ては楽しくなり、人としても（子育てが終わっても、年老いても）生きやすくなるように思います。今日のお話を参考に、親としてスタートした人たちの少しでもお手伝いができたらと思います。
- ワークで、子どもの気持ちになったとき、ほめられるととても楽しくなった。今まで頭では分かっていたけれど、体験することによって実感できたので、とても有意義な時間を過ごすことができました。
- 皆さんの意見・考えが活発に発言され、自分も意見を言いやすい雰囲気良かったと思います。講師の方から改めてNGワードを聞いた時に、現在大人になっている思いあたる人物がおり、その発言がモラハラタイプだった原因が理解できました。
- コミュニケーションの大切さはあらためて確認しました。よきコミュニケーションをとるために、多くの視点を持つことをこころがけたいです。時々自分がどんな人間なのか？をチェックしたらいいですね。
- いかに信頼関係が大切なのかを知ることができました。またこどもとの関係もいろんな場面を考えて学習することの大切さを知りました。今後、ぐりぐらひろばへ参加させていただくうえで大変参考になりました。感謝です。今日の学習会でも出ましたが、最近はどこでもスマホを使っていて会話ができていないように思います。そういったところでお話が聞ければありがたいと思います。
- 気づきの多い研修会でした。信頼関係を築くには時間がかかりますが、コミュニケーション力を高めて、たくさんの人達と楽しいことをしたいです。

ぐりぐら♡ほっと講座【産前産後ママヨガ・母乳相談】

日時：平成30年9月13日（水）13：30～15：00

- 普段、こんなにゆっくりする時間がないので、とってもらってリフレッシュすることができました。あまり意識していなくても意外と体の節々がこっているのが分かって、ゆっくりほぐせているなあと思いました。さいごは色んなお話がきけて良かったです。貴重な時間をありがとうございました。
- マタニティヨガを初めて体験し、体がほぐれとても気持ちよかったです。家でも実践したいと思います。出産予定日まで2週間をきったので今日教えて頂いた呼吸法などをお産の時できるように頑張りたいです。育児の仕方など教えていただきたいです。
- 時計の針の音が聞こえるほど静かな時間が久しぶりに過ごせて、おだやかな気持ちになれました。リラックスできて良かったです。ありがとうございました。
- 自分の身体は鈍感で、それどころじゃなかったのですが、自分の身体と今回はきちんと向き合い、疲労に目を向けれたかなと思います。とにかくリラックスできて癒されました♡ありがとうございました。「弧育て」の乗り切り方について知りたいです。
- 赤ちゃんを預かってもらえて、ゆっくり体をほぐすことができました。体が楽になりました。ありがとうございました。
- 体のばきばきがほぐれました。子どももあずかっていただき、リラックスできました。