

## 家庭における固定的な役割分担意識の解消に関する講座

# 「がんばりすぎない子育て～心を軽くする子どもとの関わり方～」

を開催しました

- 日時：令和2年（2020年）10月10日（土）10:00～11:30
- 場所：「ほっと越谷」セミナールーム
- 参加者：10組（女性10人、男性1人、合計11人）
- 内容：

「ほっと越谷」では、「がんばりすぎない子育て～心を軽くする子どもとの関わり方～」を開催しました。講座に先立ち、「男女共同参画ミニ講座」として、身近にある固定的な性別役割分担意識に気づき、性別にとらわれない、子どもの興味や個性を尊重した関わりを持つことの大切さを伝える講話を聞きました。

続いて、東京都江東区を拠点に活動する子育て支援団体「一般社団法人ママリングス」代表で、看護師でもある講師の落合香代子さんから、「がんばりすぎない子育て」をテーマに、ご自身の経験談を交えた、スウェーデンの子育てからヒントを得た「ポジティブ・ディシプリン」の考え方を聞きました。

普段自分が行っている子どもへの行動を「温かさを与える」「枠組みを示す」という考えで整理する、子どもとの相性を「気質」で理解するといった具体的な手法や考え方が、心を軽くする子育てのヒントとして参加者からは好評でした。



### ●参加者の感想

- ・子どもと気質が合わず、子育てにストレスを感じていたので、具体的な分析手法やポジティブ・ディシプリンの使い方を教えていただけて大変参考になった。なんてないことでもイライラしがちで子育てに疲れてしまっていたが、もう一度子どもとの過ごし方を見直してみたい。自分のイライラも分析したい。
- ・がんばりすぎない子育ての方法を知ることができた。
- ・7つの気質、考えたことがなかったので気にしながら対応してみたい。
- ・とても興味深い内容だったので、数回に分けて内容をもう少し掘り下げてほしいと思った。
- ・日々モヤモヤしながら子育てをしていて気持ちが晴れない日が多いのだが、今日お話を聞いて気持ちが楽になった。