

話をしながらスッキリ解決♪
サンサdeママココロサロン

－ 成果報告書 －

2017. 3. 22



特定非営利活動法人 ひとつひとつ
代表理事 高橋好美

実施概要

－はじめに－

「特定非営利活動法人ひととひと」は、市民一人ひとりの主体的な思いや行動を引き出すことに焦点をあて、特に、子育て世代の母親を対象に、コーチングの技術を活用した支援の場作りを行っています。この「サンサdeママココロサロン」もそうした取り組みの一環として実施致しました。

2016年11月からスタートし、月に一度のイベントとして実施してきたこの会では、母親の世代やお子さまの年齢も様々なみなさまと直接にお会いすることとなりました。

互いにはじめましての方も多く、時間も限られてはいましたが、参加者のみなさま同士でのお話やワーク、コーチングに関する情報提供などを通じて、少しずつ打ち解けて、最後にははじめて会ったとは思えないような深い対話が生まれていることを多く目にしてきました。回を重ねるにつれて、つながりができ、子どもたちの成長も見て取れるようになってきました。

子育て世代の母親の悩みはまさに多種多様。お一人お一人と深く話をしていくことで、改めて「母親」という存在の偉大さと大変さを実感することとなりました。

そして、「母親」という役割以前に、「一人の人間」としてもっと尊重される必要があること、そのこと自体に実はご本人も気づいていないということが、少なからずあるということがわかってきました。

今後は、この取り組みで得た気づきや繋がりを基盤に、より多くの方が自分の人生を主体的に生きられるように、引き続き活動をしていきたいと考えています。

特定非営利活動法人 ひととひと

代表理事 高橋好美

－実施概要－

タイトル	話をしながらスッキリ解決♪ サンサdeママココロサロン
主催	特定非営利活動法人 ひととひと
実施日程	第1回 2016年11月18日(金) 10:00～12:00 第2回 2016年12月12日(月) 10:00～12:00 第3回 2017年1月17日(火) 10:00～12:00 第4回 2017年2月13日(月) 10:00～12:00 第5回 2017年3月21日(火) 10:00～12:00
会場	サンサ右京(京都市右京区太秦下刑部町12番地)
実施回数	全5回
参加者数	計24名(第1回4名、第2回4名、第3回5名、第4回5名、第5回6名)

実施概要

— 告知物 —

託児スペース
あります！



話をしながらスッキリ解決♪

サンサde ママココロサロン

@サンサ右京1階 MACHIKO

各回 10:00~11:00

※12時ごろまでOPEN



みんなと一緒にゆっくりと話す時間をつくりませんか？

ママココロサロンは、自分のこと、子どものこと、子育てのことを
参加者同士で話したり、ワークをしながら考えを深めたりする場所です。

みんなが安心して話をするためのコミュニケーション方法や
気持ちよく日々を過ごすためのとっておきの秘訣もお伝えします。



11月18日(金) テーマ: 時間管理

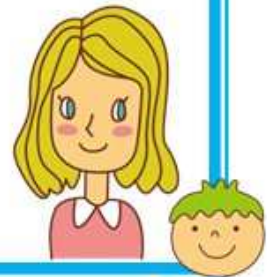
12月12日(月) テーマ: 子育て

1月17日(水) テーマ: 夫婦・家族

2月13日(月) テーマ: 体と食べ物

3月21日(水) テーマ: 仕事

参加費
無料!



お問い合わせ・お申し込み

<https://goo.gl/LqCqqN> →



Facebookは
「ひとのぼ」で
検索!

☎ 080-8333-6539 ✉ info@hitotohito.org

主催: NPOひととひと 代表: 高橋好美 <http://hitotohito.org/>

アンケート結果

※第4回実施分まで

－アンケート概要－

設問数	4問
質問項目	Q1 もっとも適当と思うものに丸をつけてください。(SA) <input type="checkbox"/> 今日の講座は満足している <input type="checkbox"/> ママココロサロンに継続して参加したいと思う <input type="checkbox"/> ママココロサロンを他の人に薦めたいと思う ※「5:非常にそう思う」「4:ややそう思う」「3:どちらともいえない」「2:あまりそう思わない」「1:全くそう思わない」の5段階評価で選択
回収数	Q2 参加してみてよかった点を教えてください。(FA) 18件 ※第4回実施分まで

－集計結果－

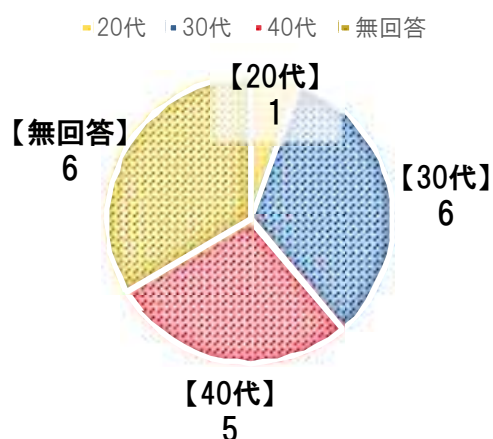
参加者の年代と子どもの人数・年齢について

今回のアンケートでは、感想のWeb掲載可否を先に確認し、掲載可となった方のみを対象に、本人の年代と子どもの人数・年齢を聞いたため、確認できたのは18人中12人となった。

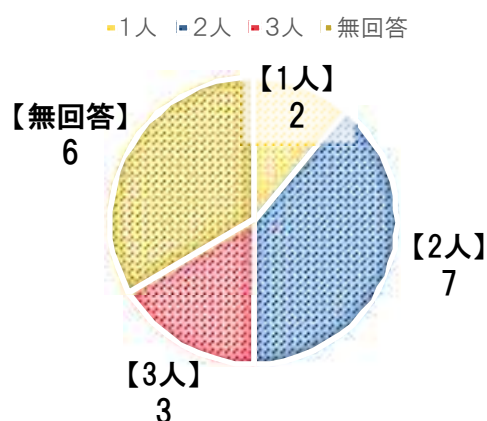
参加者は、20代が1名、30代が6名、40代が5名となり、30～40代が参加者の中心であった。子どもは、上が中1(30代女性)から下が0歳7ヶ月(30代女性)となり、子どもの平均人数は2.08人となった。

30～40代で2人目・3人目の子どもを出産し、家庭や仕事など、複数のことを両立しながら育児をしている女性が今回の主たる参加者であった。

年代構成



子どもの人数



アンケート結果

※第4回実施分まで

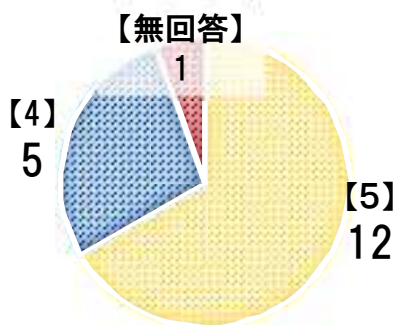
Q1 もっとも適当と思うものに丸をつけてください。(SA)

「今日の講座は満足している」には、無回答1名をのぞき、全員が満足している(非常に・やや)に回答。高い満足度を獲得した。

「継続して参加したいと思う」「他の人に薦めたいと思う」も、それぞれ「非常にそう思う」が13名、「ややそう思う」が5名という結果であった。

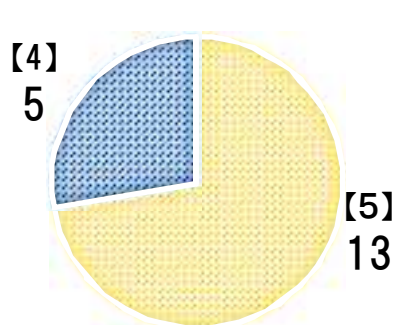
今日の講座は満足している

5 4 3 2 1 無回答



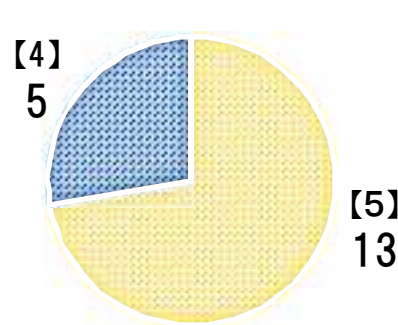
継続して参加したいと思う

5 4 3 2 1 無回答



他の人に薦めたいと思う

5 4 3 2 1 無回答



Q2 参加してみてよかった点を教えてください。(FA)

高い満足度を得られた理由として、「育児相談の場の必要性」「自分の気持ちと向き合う意義」「コーチングの可能性」「託児ニーズへの対応」といった観点が明らかになった。

◎ 育児相談の場の必要性

「育児や家族など、困っていることを話すことができ、少しスッキリしました。」

「子育ては大変だということを、改めて感じました。」

「関係性について考えることができよかったです。他の人の育児やファシリテーターの方の意見を聞くことができ、少しスッキリしました。」

「普段、『母は常に元気でいなければ!』と気をはっていましたが、明日からできることをためしてみ、自分の体とも向き合っていきたいと思いました。」

育児を担う母親として、大変な日々の中で感じられる苦労や困り事を人に話せるだけでスッキリできる。子どものため、家族のために、一人家庭の中でも気負ってしまいがちな母親にこそ、フラットな対話や相談ができる場が必要とされていることが読み取れる。

◎ 自分の気持ちと向き合う意義

「少人数で自分の思っていることを素直に出すことができました。毎日顔を合わせる人には、話せないこと、ためてしまっていることを話すことができました。どんな感情をもっても、出してもいいということを保証してもらえる安心できる場所でした。」

「ネガティブな感情をだせることが大事なことだと、改めて思いました。」

「みんなで話をする中で、自分の気持ちに気付いたり、人の話を聞いて伝えたい思いが出てきたりして、とてもいい場でした。」

「不安に思っていることを、言葉にし、話をするのが出来て嬉しかった。」

「自分を大切にできる場所ってのが安心する。」

「自分が気付いていなかった不調にも気付かされ、これからの生活のヒントをたくさんもらいました。」

育児・子育てというテーマを超えて、一人の人間として抱えている自分の気持ちと向き合い、自分を大切に扱うことができる機会を提供することができた。特に、安心安全な場で、自身の不安などのネガティブな感情を人前に出すことから、新たな気づきを得た人が多いようだった。

◎ コーチングの可能性

「コーチングの専門用語的もできて、勉強になりました。楽しかったです。」

「自分の整理すべき部分が見え、アドバイスも得られて収穫でした。」

「システムコーチングとチームコンサルの良いところを味わえました。自分がちゃんと立つことは大切。」

「コーチング」という耳慣れない単語でも、実際に経験してみるとその可能性に多くの参加者が反応してくれました。専門的な考え方も一部お伝えし、自分にいま起きていることが何であるのか、コーチの意見ももらいながら自分で目指すべきものを模索することの意義を感じていただけだ。

◎ 託児ニーズへの対応

「子供が見える所で自分の時間をもてて良かった」

「同じ空間にいるけれど、頭が講座にあったから、娘はひざの上にいるけどすっきりできた！」

「少しだけだけど、子供を見てもらえたことと、家族以外の人とはなせたことはうれしかったです。」

「保育士さんとも回数重ねるとはなしかけてもらえてうれしい。別室託児もしたい。」

今回は、託児スタッフと連携し、小さな子どもをみながらこういった場に安心して参加できる環境を整えることができた。普段の生活ではなかなか一人で外に出ることが難しい母親にこそ、こうした機会に自分を見つめ直してもらいたいため、今後もぜひ託児ニーズに応える環境整備は継続していきたい。

－ 総括 －

「サンサdeママココロサロン」では、子育てに悩みや不安を抱えながらも、自ら責任をもって家庭も支えていきたいという思いをもった母親が多く参加されていたように感じた。

こうした母親世代は、一方で「子育てや家庭の悩みを誰かと共有したい」という思いを抱えながらも、他方では、「自分自身の気持ちや感情とどう向き合っていくか」といった、人には相談しづらい課題を抱えている人が少なくない。実際、アンケートでも見受けられるように、参加者からでてきた言葉からは、育児・子育てという文脈を超えて、自分の気持ちや感情を扱う場へのニーズがあることが感じられた。

こうした表にはなかなか現れない子育て中の母親の思いを汲み取り、一人ひとりの生き方を支えていくためにも、コーチングの手法を取り入れた、子育てママのための機会は今後も継続して実施していきたい。

実施の様子

第1回 2016年11月18日(金) 10:00~12:00



第2回 2016年12月12日(月) 10:00~12:00



実施の様子

第3回 2017年1月17日(火) 10:00~12:00



第4回 2017年2月13日(月) 10:00~12:00



第5回 2017年3月21日(火) 10:00~12:00

