



青森市子育てサポートセンターでは、青森市内の小中学校で行われている家庭教育学級の運営サポート・子育て講座(学習機会)の企画運営・情報収集及び提供・子育て相談の対応等を行っています。

2/12

きらきら塾 『自分らしく生きる』

講師：青森県立保健大学 教授 佐藤 恵子さん

佐藤恵子先生の講座は、とてもわかりやすく、多くの共感を呼び大人気です。



自分らしく生きるって!?

- ★自分の人生の「主人公」として生きる ⇒ 自己決定的な生き方
- ★妻、母、主婦としてではなく、「私」として生きる ⇒ 自己実現的な生き方
- ★他の人に依存したり従属して生きるのではなく、自立して生きる ⇒ 主体的、能動的な生き方 & 他者と共生する生き方

母親が自分らしく生きることは、夫や子供が自分らしく生きることを促す



結婚や出産で変わってしまう女性の人生、妻として、母として、主婦として、自分のことよりも家族のことを優先して生きることが当たり前になっ  
ていませんか？

佐藤恵子先生の講座では、家族や周りの人を大切にしつつ、女性が自立を目指して自分らしく生きることをわかりやすく学ぶ機会となりました。

近年、男女共同参画社会として、固定的な役割分担意識にとらわれず、男女が様々な活動ができるようになってきています。しかし、家庭を持ち母親になってからの女性はまだまだ不自由で、女性らしさの固定概念に縛られて生きていくのではないのでしょうか？女性が自分らしく生きることが当たり前になっていないことから、多くの方が悩んでいるのも実状です。佐藤先生は、そういった悩みを抱える女性たちに向けた講座を多く開催され好評を得ておられます。

「自分らしく生きる」とは、妻、母、主婦としてではなく、「私」として生きること。自分の人生の主人公として生きること。他の人に依存したり従属して生きるのではなく、自立して生きることが大切だと気づかされました。

「自分らしく生きる」ことを自ら実践されている佐藤先生のお話はとても共感できるものでした。夫や子供の成功＝自分の成功ではない。母親が自分らしく生きることは、夫や子供が自分らしく生きることを促すことにつながるという先生の言葉が印象的でした。

私は、自分らしく生きているだろうか？自分の今いる場所で、できることを考えていきたいと思いました。

結婚や出産で変わってしまう女性の人生、妻として、母として、主婦として、自分のことよりも家族のことを優先して生きることが当たり前になっ  
ていませんか？

佐藤恵子先生の講座では、家族や周りの人を大切にしつつ、女性が自立を目指して自分らしく生きることをわかりやすく学ぶ機会となりました。

近年、男女共同参画社会として、固定的な役割分担意識にとらわれず、男女が様々な活動ができるようになってきています。しかし、家庭を持ち母親になってからの女性はまだまだ不自由で、女性らしさの固定概念に縛られて生きていくのではないのでしょうか？女性が自分らしく生きることが当たり前になっていないことから、多くの方が悩んでいるのも実状です。佐藤先生は、そういった悩みを抱える女性たちに向けた講座を多く開催され好評を得ておられます。


「自分らしく生きる」とは、妻、母、主婦としてではなく、「私」として生きること。自分の人生の主人公として生きること。他の人に依存したり従属して生きるのではなく、自立して生きることが大切だと気づかされました。

「自分らしく生きる」ことを自ら実践されている佐藤先生のお話はとても共感できるものでした。夫や子供の成功＝自分の成功ではない。母親が自分らしく生きることは、夫や子供が自分らしく生きることを促すことにつながるという先生の言葉が印象的でした。

私は、自分らしく生きているだろうか？自分の今いる場所で、できることを考えていきたいと思いました。

～参加者の感想の一部をご紹介します～

- ◎女らしさの固定概念にとらわれず、自分がしたいことを実現するためにできることを考えていきたいと思いました。
- ◎「自分らしさについて」考えるきっかけとなりました。いろいろな役割の中で自分らしさを考えていきたいと思いました。
- ◎母親になりすぎるのは子どもにとってよくない、とわかってはいるけれど、つい手をかけすぎるので注意しなければと思いました。



\* 一年間 お読みいただき ありがとうございます \*

今年度のサポセン通信は「子どもとの距離感」をテーマに作成してきました。みなさんは、子どもとの距離感をどのように考えていますか？

近すぎても離れすぎてもダメ。やはり大事なことはいざという時の信頼関係でしょうか？無条件で「大丈夫、私はあなたを信じている」ということが子どもに届いているでしょうか。子どもたちは日々、一番身近な大人(私たち)を見て育っています。子どもの失敗も私のせいなのかしらと悩み、無意味に子どもを責めたり、叱ったり。それでも子どもたちは変わらず無条件に「お母さん」と呼んでくれます。

いつか、子どもたちも親の手を離れて自立する時が必ず来ます。それまでに、しっかり信頼関係を大切に育て、私たち親も「子離れできるように」自分のことも大切に、共に育ちたい！と思うこの頃です。

## 鳴海先生の子育てQ&A



児童心理治療施設「青森おおぞら学園」  
施設長 鳴海明敏さん

「チャイルドラインあおもり」で子どもの声を電話で受ける活動もされる鳴海さんは、とてもわかりやすく私たちの疑問や質問に寄り添ってくださいます。

**Q** 中学生の娘の母です。先日買い物帰りに、娘が男の子と手をつないで帰ってきているところを偶然見かけました。親としては心配なので、本人から話を聞きたいのですが、最近はいつも機嫌が悪く自分の部屋にこもっています。どのように見守っていけば良いのでしょうか？



**A** 二人が手をつないでいるところを見かけたとしても、息子の場合と娘の場合とは、親の心配のし具合は違ってくるのでしょうかね。

このような日がいつか来ることを予想して、既に「必要なこと」については話してあるというのであれば、安心して娘の成長を見守ることが出来るのでしょうか、「心配なので・・・」とおっしゃっているところをみれば、そのような話し合いは、まだ出ていなかったということなのでしょうね？

今どきのお母さん方は、どのようなタイミングで、どこまで娘さんとお話しをしているものなのでしょうか？ 我が家にも娘が二人いますが、私は子育てを妻に任せっぱなしにしてしまったダメおやじなので、我が家の場合いつ頃どんな話し合いをしたのか、さっぱり分かりません。そんな私からのアドバイスとしてお聞きください。

質問では、「本人から話を聞きたいのですが・・・」ということですが、おそらくそれは無理なことでしょう。前回の質問に私は、「子育て四訓」をご紹介しました。その後半は「少年は、手を離せ目を離すな 青年は、目を離せ心を離すな」でした。つまり、《ある年齢を超えれば、お腹を痛めて生んだ子どもであっても、もうあなたの思い通りにはなりませんよ、しっかりとつないだ手を離さなければいけない時が来ますよ》ということですね。そのことをはっきりと自覚してくださいね、という思いで回答を書きました。

そういうことになれば、あなたがすることは一つです。それは、**ひたすら我が子を信じて待つこと**です。何を待つのか、それは我が子からの SOS のサインです。どの時点でお子さんがサインをだすのか分かりません。SOSでも今は待つしかないのです。いつでもお子さんからの SOS が出たら、遅いと言っているのではない、すぐさまその SOS を受け止めてください。それから、何をどうするか、ゆっくり相談してください。きつと対応策は見つけることが出来るはずですよ。

1/24

きらきら塾

『親子のコミュニケーションや関わり方を学ぶ』

講師：STEP リーダー  
内山 秀貴さん



本当にごくごく普通のお父さんだという、内山さんの自己紹介から講座はスタートしました。

講師をしてくださった内山さんは、STEP というセミナーと出会い、子供に自信を持たせ勇気づける方法を具体的に学んだそうです。また、普段から、家庭教師や塾の講師として子供たちと実際に関わる経験から出てくるお話は、とても身近で分かりやすく、構えずに聞くことが出来ました。

講座の中で内山さんの言葉に『今の時代は、信頼（繋がり）が大切です』というお話がありました。

信頼できる親とは、自分の気持ちを理解してくれ、話を聞いてくれる親です。それは、相手の行動を見るのではなく、感情を読みとることが大切で、感情に良い・悪いはなく、相手を認める・肯定する・否定しない・判断しない・評価しない・助言しないということです。

《講座内容》 体験学習を中心に、親子のコミュニケーションや関わり方など事例を通して学びました。

子どもの話を聞いているときに、自分の常識で考え・自分の意見を言っていないませんか？それでは、せっかくの親子の会話(コミュニケーション)から、子どもからの信頼を得るチャンスを無くしてしまいます。大切なのは、話を聞いて、共感して、子どもが安心して話せる関係になることです。また、相手の長所を発見して伝えていくことで、相手も自分も自信を持って毎日が楽しくなるという体験もしました。内山さんのお話は、とても分かりやすく、気づきの多くあった講座でした。

～参加者の感想をご紹介します～

- ◎相手の気持ちに寄り添うことで信頼関係が出来ること、改めて思いました。
- ◎信頼するため、否定的判断、評価、助言をしない。短所を長所に見方を変える。
- ◎行動ではなく感情を見るという話にハッとしました。



## 青森市子育てサポートセンター

青森市子育てサポートセンターの運営は、私たち家庭教育サポーター連絡会が、青森市教育委員会から家庭教育支援事業を受託し「青森市内で子育てをしている保護者のみなさんのお役に立ちたい!」という熱い思いで、活動に取り組んでいます。

TEL・FAX 017-774-6534 〒030-0813 青森市松原1丁目6-3 サンピア(勤労青少年ホーム)2F

Eメール [aomorishi-saposen@silver.ocn.ne.jp](mailto:aomorishi-saposen@silver.ocn.ne.jp) ブログ <http://aomorisi-saposen.blog.ocn.ne.jp/>

【開設日時】 毎週火曜日 10:00～13:00 3月15日までは木曜日も開設 13:00～16:00

