

ふれあい新聞

ファミリーサポートセンター(ファミサポ)は、子育ての「援助が必要な方」と「援助を行いたい方」を結ぶ会員組織です。



ママの通院の間のお預かり

依頼会員のHさんは、幼稚園に通う年中の男の子のママです。自身の通院や幼稚園の早帰りの時などの数時間を近くに住む提供会員のOさんに預かってもらっています。撮影日は小春日和。近くの公園で遊び、ちいさな秋を見つけることができました。きのこの名前や虫の名前などを次々に教えてくれるSくん。また、動物が大好きなSくんは、提供会員のOさん宅にいるネコと会えるのも楽しみの一つだそうです。初めはネコのほうも用心していたのが、最近は近くまで来るようになって距離が縮まってきたのだとか。

Oさんは、自分の子どもが自立して自由に時間を使えるので、世の中の困っているお母さんに寄り添ってあげたいとファミサポに会員登録しました。子育てが一段落した今、子育ての経験を生かして社会貢献ができることをうれしいと感じるとのことでした。

子どもの「自己肯定感」を育てるために

9/18(水)

今年度2回目のステップアップ研修会は、開花アカデミー主宰 小比類巻 香 氏を招いて『子どもの「自己肯定感」を高めるために』と題して、コミュニケーションスキルを学びました。

リフレーミングとは、物事を「違うフレーム（枠）で見る」というスキルです。視点を変えれば、トラブルをチャンスと認識できたり、短所を長所に変えることができたり、同じ物事であっても受け止め方や感じ方が変わってくるとのことでした。なお、リフレーミングは、練習を重ねることで自然に使えるようになるということです。日頃から、ポジティブな言葉を意識して使っていきたいものですね。

また、相手を尊重しながらも、自分の主張をちゃんと伝える「アサーティブコミュニケーション」についても教えていただきました。その際に必要なことは「I(私) メッセージ」という手法。「私はこのように感じている」という思いを伝えるだけだそう。例えば「ゴミを捨てて」と言われるより「私はゴミを捨ててもらえると嬉しい」と言われた方が、自ら進んでゴミを捨てたくありませんか？

人は、押し付けられると嫌な気持ちになるようです。どうせなら、相手には自分で考え自ら意思決定してもらって、互いに気持ちよく過ごしたいですね。夫婦・親子・家族の中でも使ってみてくださいね。



講師：開花アカデミー主宰
小比類巻 香 氏

(青森ヘルシー産業認定メンタルトレーナー
家庭教育アドバイザー)

レッツチャレンジ！

■リフレーミングトレーニング

次の言葉をプラスの言葉に変えてみましょう！

- 落ち着きがない
⇒ 活動的・活発・好奇心旺盛
- 怒りっぽい
⇒ 正義感が強い・情熱的・感情が豊か
- さぼり屋
⇒ 生き上手・容量が良い
- 消極的
⇒ 控えめ・周りの意見を大切にする

■アサーティブトレーニング

I(アイ) メッセージで伝えてみましょう！

- 子どもが玄関に靴を脱ぎっぱなし！
⇒ 「ママは、靴を揃えてもらえる嬉しいな」



- 子どもが茶碗を台所に持ってきてくれたとき
⇒ 「ありがとう！ママは、とても助かったよ」



(参加者アンケートより)

- とても楽しく心に響くことばかり、香先生の講座をもっと聞きたかったです。
- やっぱりポジティブな言葉を使う方は強いなあと思強くなりました。また、同士と学びあえてとてもプラスになりました。
- 自分にはプラスの言葉がまだまだ足りないなあと感じました。やわらかい頭と心になるようにいっぱい言葉を集めたいと思います。ありがとうございました。
- 声がけ一つで伝わり方が違うんだなあと思いました。
- とても新鮮な気持ちになり楽しく過ごすことができました。

乳児・幼児・児童のための救命救急法

10/11 (金)

大切な命を守る「救命救急法」。今年も八戸消防署根城分遣所の方3名を講師に迎え、心肺蘇生法やAED（自動体外式除細動器）の使い方を学びました。

突然ですが、皆様にクイズです。救急車要請の連絡をして救命救急士が現場に駆けつけるまでの時間は、約何分かご存知ですか？答えは、平均9分とのことでした。

結構長いな…というのが個人的な印象でしたが、皆さんはいかが思われましたか？

もし、9分間、近くに居合わせた人が一次救命（心肺蘇生とAED）するだけで、生存率がグッとアップするのです。救急車がくるまでの間の救命処置で救命リレーをスタートすることが大切なのですね。



寄木細工風鍋敷き&コースター作り

7/30 (火)

今年度1回目のファミサポ会員交流会は「寄木細工風鍋敷き&コースター作り」を制作しました。講師にお招きしたのは木遊びおじさんこと「佐々木工房 佐々木正吉さん」です。

寄木細工とは、200年ほどの歴史を持つ、神奈川県箱根の伝統工芸ですが、今回は、あくまでも「寄木風」。小さく裁断した木のパーツを、やすりをかけて、ボンドでくっつけながら鍋敷き&コースターを作っていました。

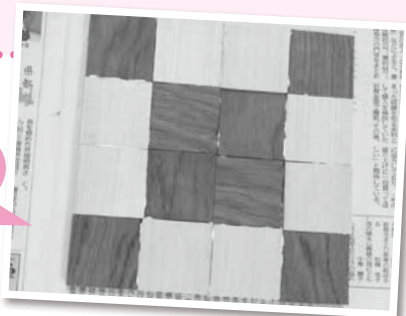
様々な色・質感・木目のパーツを組み合わせるだけで、幾通りものデザインができることから、パーツ選びから真剣そのもの。まさしく「世界で一つだけ」のコースター制作に、もくもくと集中した皆さんでした。中には、「家族4人分のコースターを作る」と頑張る子どもさんも。

最後は、佐々木さんのご好意で、仕上げに機械で表面を整えてもらった後、各制作者のもとへ。想像以上の出来に「実際に使うにはもったいない」という声も聞かれていましたよ。

夏休みの思い出の1ページとなった会員交流会でした。



スタッフも
職場で毎日、
使用中



センターからのお知らせ

子どもが大好き
子どもと
関わりたい方
大募集

令和元年度 第2回 提供会員養成講習会

地域の「子育て援助」に興味のある方を対象に開催いたします。講習会受講後は、ファミリーサポートセンターの提供会員「子育て援助ボランティア」として活動していただきます。

※提供会員の活動は有償ボランティアとなり、活動があった際には1時間あたり500円の謝礼が支払われます。さらに万が一に備えて保険にも加入します。(保険料はセンター負担)

- 日 時 ①令和元年11月12日(火) 10:00～15:00
②令和元年11月19日(火) 10:00～12:00
③令和元年11月20日(水) 10:00～15:00
④令和元年11月28日(木) 10:00～12:00
- 場 所 八戸市総合福祉会館(はちふくプラザねじょう)
- 対 象 八戸市近隣在住(※)の18歳以上で心身共に健康な方
- 費 用 2,000円(テキスト代)
- その他 参加には申込が必要です。

カリキュラムの詳細については、センターまでお問い合わせください。

※対象市町村 八戸市・三戸町・五戸町・田子町・南部町・階上町・新郷村・おいらせ町

提供会員になると、 こんなメリットが!

ファミサポ主催の研修会等で、現代の子育て知識や、様々なコミュニケーションスキルが学べます!**(全て無料)**
また、年2回の交流会で、X'masリース作り等を体験できます。

令和元年度 第2回 会員交流会

クリスマス スワッグ

- 日 時 令和元年11月30日(土)
10:00～12:00
- 場 所 八戸市総合福祉会館(はちふくプラザねじょう)
4階 第一・第二教室
- 講 師 アトリエ Blue Rose
大澤 幸子 氏
- 対 象 ファミサポ会員とその家族
- 材料費 1作品 1,200円
- 定 員 40名程度
- 締 切 令和元年11月21日(木)

※定員に達し次第締め切り

ファミサポ会員とその家族対象
★同封したチラシを併せてご覧ください★



令和元年度 第4回 ステップアップ研修会

※研修内容等、詳細が決まり次第、
ご案内させていただきます

- 日 時 令和2年2月上旬
13:30～15:30
- 場 所 八戸市総合福祉会館
(はちふくプラザねじょう)
- 対 象 ファミサポ提供会員と
両方会員のみ



年末年始のお休み

12/28(土)～1/5(日)

上記の期間中「子どもをみてほしい、預けたい」という方は、早めの登録をお願いします。スタッフ同席の事前打ち合わせを済ませておりませんと、子どもを預けることができません。

編集発行 八戸市ファミリーサポートセンター

〒039-1166 八戸市根城八丁目8-155
社会福祉法人 八戸市社会福祉協議会
TEL 0178-71-2750
FAX・留守電 0178-71-2751
【e-mail】 f_support@hachinohe-shakyo.or.jp
受付時間 電話 … 月曜日～金曜日 8:30～17:00
メール・FAX・留守電 … 24時間
土・日・祝日・年末年始はお休みです