

## 「イライラしない子育てのヒント ～感情のコントロール アンガーマネジメント～」

おさない ゆりこ  
ワイズオフィス 小山内 優里子 氏



### 参加者の感想

- 自分の怒りの分析を数値やチャートで具体的に示すことは大変参考になりました。
- 怒りについて、自分のことを振り返る良いきっかけとなりました。ありがとうございました。
- 怒りの感情のコントロールは常日頃から必要だなと感じてはいたが、なかなか実行できずにいました。今回の講演を聞いて、今後少し意識して生活できるようになればなと思いました。
- 普段の日常生活においてとても勉強になったので、実践してみようと思いました。
- 大きな出来事もささいな出来事も、相手の意見に耳を傾けて寄り添い、自分を分析して理性を保ち、アンガーマネジメントを実行して、より良い親子関係を作りたいと思いました。
- 子どもに怒りを感じた時は、クールダウンして、気持ちを切り替えて関わっていきたいです。
- 「怒る＝ダメなこと」ではないと聞いて、少し気持ちが軽くなりました。

## 「片づけで叶う、家族も私も心地いい暮らし」

おうち日和 代表・整理収納アドバイザー おおもと まさこ 氏



### 参加者の感想

- まずは家族が使いやすい片付けやすいように収納したいと思います。家族みんなの幸せで余裕のある生活のために、少しずつ取り掛かっていきたいです。
- 日々の生活に追われて、ついつい後回しになる整理ですが、子どもが片付けができるようになるにはまず整理をして、片付けがしやすい空間を作ることが必要だなと思いました。子ども本人にあったやり方、目線に立て、片付けしやすい環境を整えて、自分で片付けられる自信をつけてあげたいです。
- 小さな場所から少しずつ、整理、収納していこうと思いました。ひとまず適正量を決めて、収納にゆとりをもたせたいです。子どもの物は子どもに判断してもらって、一緒に片付けできる仕組み作りをして、小学校入学に備えたいと思います。
- アクション回数での収納を考えたことがなかったので、良いヒントを頂きました。子どもが自主的に片付けや自分の支度ができるよう、収納場所を見直し、工夫してみようと思います。
- 整理整頓ができると、心に余裕が出来るようになってくるんだと感心しました。

## 「豊かな人生を過ごすために! 春風のような心で」

元倉敷市立中学校長 くりもと さだこ  
栗本 貞子 氏

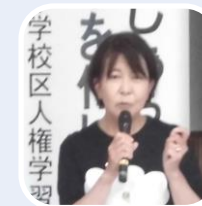


### 参加者の感想

- 貴重なご講義ありがとうございました。「心のもち方」で行動が変わることが分かりました。心が穏やかになりました。
- 自分の今の生活、子どもへの声掛け、少しずつでも変えていきたいと思いました。
- 家族や友達、地域の方と接するときに、少しでも「思いやりの心」があれば、自分の接し方が変わってくるなと反省しました。今後に生かしていきたいです。

## 「アートでつながる 音楽でつながる ～ほのぼののオールスターズといっしょに アートリンクしましょう～」

NPO 法人ハートアートリンク 代表理事 たの ともこ  
田野 智子 氏



田野智子さんは、障がいのある人とアーティストがペアになり、共に作品を制作する「アートリンク・プロジェクト」の活動をされています。アートを通じて人と人、人と地域、人と自然などあらゆるつながりの大切さについて、お話ししていただきました。講演後は、打楽器演奏家の岩本象一氏と高松市の障害福祉サービス事業所ほのぼのワークハウスの皆さんとで、音楽の演奏をしていただきました。



### 参加者の感想

- 一生懸命、そして楽しそうに演奏したり、歌ったりする姿が、素晴らしいと思いました。自分らしさを精一杯発揮することは、障がいがあるなしに関わらず、すべての人にとって大切なことだと思います。自分の生き方を少し振り返ることができました。有難うございました。
- 皆さんの生き生きとした表情、楽しみながらの演奏、感動しました。共に生きる元気をもらいました。
- 楽しい歌や珍しい楽器演奏で元気をもらいました。こういった活動をやることで事業所に通所も楽しいかと推察します。地域へのつながりについても知れたかった。
- 演奏中はみんな明るく、元気よく印象に残りました。お世話も大変でしょうが、頑張ってください。また聴きたいです。
- 子ども達一人ひとりが、曲が進むにつれて輝きだしてきました。本当に人間ってすごい力を持っているなと感動しました。裏で力を尽くしてくださっているスタッフの皆様に感謝しています。”人間とは”と考えさせられた時間を有難うございました。
- 元気なパワー・音声の大きさに、まず、感激しました。長い間立って皆様のお話を聞く姿も見習いたいです。音を出す、自分表現を音に込める、素晴らしいです!周りの方々のご苦勞もありがとうございます。応援いたします。