

女性応援講座

ようこそ



# シングルマザーの “ほっとカフェ”へ



◆ 日 時 平成27年8月1日（土）、8月8日（土） いずれも10：00～12：00

◆ 参加者 8/1 7名、8/8 6名

◆ 目 的

仕事や子育てなどたくさんの事を一人で抱え、不安や悩みを持つシングルマザーが今の自分を見つめ直し、希望ある未来をイメージし、これからのライフプランを考えるきっかけ作りをする。

◆ 講 師 ひだか ちひろさん（株式会社 eight 代表取締役）

第1回 8月1日（土）

「仕事のこと 子どものこと 今の自分を見つめる」

～自分が分かれば未来が見えてくる～

## 1 自己紹介

講師の自己紹介に続き、参加者の自己紹介

- ・名前
- ・受講後にこんな気持ちになれたらいいなというゴール



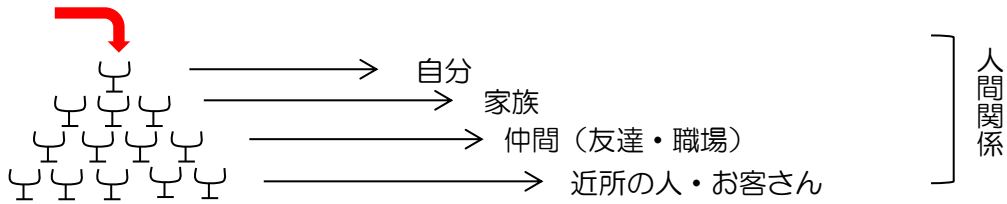
## 2 お互いの共通点を見つける

2人一組でお互いの共通点を探す（目に見えない共通点） → 類似性の法則

- ・コミュニケーションをとらなければ類似点はみつからない。（情報を引き出す）
- ・人は自分と似ているところがあると仲良くなりやすい。

⇒練習することで、簡単に共通点は見つけれられるようになる、範囲を狭めないのがコツ

### 3 子どもを幸せにする親としての生き方・自分を幸せにする私としての生き方



母は子どもを優先しがちだが、自分の心が満たされていないと、人の心は満たせない。  
子どもを幸せにするには、まず自分が幸せになることで周りを幸せにできる。

☆今の自分は愛とエネルギーで何%満たされていますか？

%

⇒ %の高さではなく、自分がどのくらい満たされているか自覚することが大切。

### 4 節目にやるべき3つのこと

節目とは？

第1段階：何かが終わる

今後どの方向へ進むべきか、そのために何をすべきかといった目標や計画が失われる感覚。

第2段階：見つめる時間

もっとも大切な時間・自分を見つめ直し、孤独感や寂しさ、むなしさとしっかり向き合う。

「何かが終わる」を自分の中でしっかり終わらせないと、何もはじまらない。

第3段階：何かが始まる

内的、外的な抵抗を乗り越えて、一歩ふみ出す時。

・あなたの節目は？

その中で一番印象深い節目を振り返る（グループでシェアする）

<心の仕組み>

心は壊れやすいもの

頑張ろうとする気持ち、頑張れない気持ち（心の作用・反作用）

マイナスの気持ちを否定しないで、認めてあげることで、頑張れる

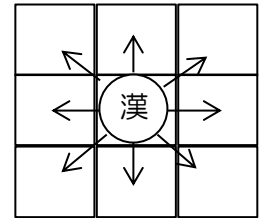
決められない時は無理に決めなくてよい

（期限がある時は、今の段階で決めて後で変わるかもしれない事を相手にも伝える）

## 5 節目を振り返る

- 自分で決めた節目の年を振り返る（ワーク）
  - 自分磨き
  - お金
  - 学び
  - 家族
  - 社会貢献
  - 健康

- 仕事
- 遊び



8 項目について、できた事、できなかった事

中央に漢字一文字（言葉）でその時をイメージする（グループでシェア）

☆今の自分は愛とエネルギーで何%満たされていますか？

初めと変化はありましたか？

- 100%に近づけるためにどんな行動をすれば良いか  
⇒ やれる、やれないにこだわらず、まずは描くこと！が大切
- 100%に近づけるために今週やれることは何ですか？（グループでシェア）  
⇒ 抽象的ではなく、具体的な行動の目標をたてる

## 第2回 8月8日（土）

「今の私、これからの私、わくわくする未来計画！」

～ココロで描いた未来はかなう！～



### 1 ～“ほっとカフェ”～

参加者が今知りたい事、悩んでいることについてのQ&A

- 収入と手当のバランス  
働いて収入が増えると、手当が削られる  
→ 今が苦しくてもキャリアを積むことも大事、生き甲斐、未来の希望につながる。
- 病気の時、困った時の対処  
→ 頼れる友達、親、親戚をつくる。サポートしてくれる仕組みを上手につかう。  
ex. ファミリーサポート、asmama(あずまま) (民間の託児) など
- 離婚した夫が子どもの行事に参加したいと言っている、いつまで・・・  
→ 子どもの意思を第一に考える。
- 子どもが大きくなって父親のことを聞かれたら？  
→ 事実は伝えるが、子どもにとっては父親なので悪口は言わない。

2 第1回目に立てた愛とエネルギーで100%満たされるために、  
今週やることの目標達成率は？

- 3 やりたくないこと（捨てたい、やめたいこと）をリストにする（ワーク）（グループでシェア）
- その中で特にやめたいことは何ですか？
    - やめたら生活が成り立たなくなるという枠にとらわれない
    - やめた時の選択肢を考えてみる → 常識にとらわれると未来は描けない！
    - やめることを決める → **決断** 抱えすぎない → 断捨離

- 4 やりたいことをリストにする（ワーク）（グループでシェア）
- 今すぐかなえられなくても、あきらめない
    - ビジョンボード（目標を目に見える様にして置いておく）
  - マクロからミクロへ
    - 大きな夢や目標はもう少し身近な目標に置き換えてみる
      - ⇒ **達成感・成功体験を積み上げることで、自信が持てる**
  - 抽象的な目標は具体化する
    - 文字にして書き出す、具体的な行動・期日・数値まで決めることで目標を達成できたという実感が持てる

○その中でかなえたい優先順位をつける（1位～3位まで）（グループでシェア）

5 わくわくする未来計画！

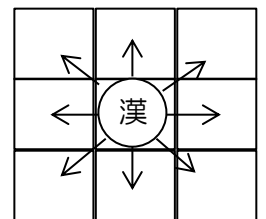
～ココロで描けば未来はかなう！～

- 5年以上先（自分で設定）の未来をイメージして、その時の自分になりきって過去形又は、現在進行形で良い事だけを話してみる（2人一組で）
  - 遠い未来を文字にすることは難しいが、質問をされて話すことでどんどん未来がひろがり、わくわくしてくる ⇒ 質問は未来をつくる
- 今、描いた未来の自分になるために、まず1年先（2016年）までに、どんな自分になっていたいですか？

8分野について目標をたてる → わくわくする気持ちを大切に

まず、中央に漢字一文字をイメージする

- |       |       |     |     |
|-------|-------|-----|-----|
| ○自分磨き | ○お金   | ○学び | ○仕事 |
| ○家族   | ○社会貢献 | ○健康 | ○遊び |



- 優先順位を決める（1位～3位）（グループでシェア）
  - 具体的な行動・期日・数値まで決めると達成しやすくなる

# アンケート集計

## ☆参加の動機は？

- ・シングルマザーの人と情報交換がしたかった。悩みを聞いて聞かせてくれる所で自分もがんばれると思った
- ・身近な友だちで、シングルの人が少ないので、情報交換がしたかった。
- ・同じ立場でがんばっている方の話を聞くことで、自分もがんばろうと前向きになれると思った。また、みなさんがどんな気持ちで毎日すごしているのか、母子家庭ということをとどの様にとらえているのか、聞いてみたいと思った。明日から前向きに生活できる自分になれたらいいなと思った。
- ・シングルの人意見を聞いて、今後の参考になればと思い参加した。
- ・自分や子どもの将来についてどのようにしたらよいかと思った。
- ・シングルマザーでの不安等、抱えている人関わりがほとんどなく、他の人の思いを聞いて、きっかけを欲しいと思ったから。

## <第1回目>

### ☆講座の印象（10段階評価）

講座の内容	9.8
資料・解説	9.5
ワーク・交流	9.3
知識・情報の実用性	9.5
全体をとおして	9.8

- 想像していたとおりだった 3名
- 少し違っていた 4名
  - ・もっと暗い（重い）感じだと思ったら、すごく楽しく過ごせた。
  - ・こころのケア、自分の気持ちを教えてくれて良かった。一方的に話を聞くだけだと思った。
  - ・コミュニケーションをはかりながらが多くて、気軽に参加できた。
  - ・若い方ばかりでちょっと・・・

## ☆感想（要約）

- ・今の自分自身を振り返る時間がなかなか無かったのでとてもいい時間でした。今の自分の心をもっと大切にしていって、子どもたちやまわりにおいてくれる人たちの、たくさんの笑顔と幸せに繋がっていけばいいなと思った。
- ・今まで「1人で」と気を張り過ぎていたなと振り返れた。全く同じではないけど、不安や嬉しかったことなど、シングルマザー同士の交流する場がもっとあれば嬉しいなと思った。
- ・心の作用・反作用の話が聞けてとても良かった。また、ひとついいことを知ることができました。
- ・自分の今の心・気持ちが間違っていないということが分かった。決断できない自分も、いけないわけじゃないということが聞けて少し軽くなった。自分の気持ちをありのまま受け止めてあげられると、一歩すすめるような気がする。

## <第2回目>

### ☆講座の印象（10段階評価）

講座の内容	9.0
資料・解説	9.0
ワーク・交流	9.0
知識・情報の実用性	9.0
全体をとおして	9.0

- 想像していたとおりだった 5名
- 少し違っていた 1名
  - ・暗いイメージだったが、とても前向きで明るいイメージだった。

### ☆感想（要約）

- ・今までバタバタの毎日で、自分の気持ちをゆっくり振り返る時間がなかったので、とてもいい時間を過ごせた。
- ・ゆっくり考えることも最近なかったので、自分のこと周りのことなど目標などじっくり考える事ができて良かった。自分の考えがすっきりしなくて、前向きに考えることができ気持ちがとても楽になった。
- ・自分の夢を持って、生活することの大切さを学びました。色々な方の意見が聞けた。次のステップの目標ができた。
- ・周りにシングルの友達が少ないので、この講座に出席したことで友達が増えそうな気がする。とても心強いし、前向きになれた。
- ・自分の意見も言えだし、相手の意見も聞けて、気持ちが楽になった。
- ・参加する前はどんな会なのかドキドキでしたが、2回ともとても楽しくあっと言う間だった。