



# ほっとママタイム

安心して「ほっとママタイム」に参加するために・・・「ほっとママタイム」のルール

ほっとママタイムとは、子育て中のいろいろな気持ちを、ゆっくり語り合う場です。

**＊ ほっとママタイムは、参加している一人ひとりの気持ちを大切にします。どんな気持ちであっても、決して批判や否定をしません。**

人に言えない気持ちがたまっていくと、心が不健康になっていきますから、この場に置いて帰りましょう。

**＊ ほっとママタイムは、人の話をよく聴くことを大切にします。**

また、**自分が話すときは「私」を主語にして話すことを心がけます。**これは普段の生活の中で、良いコミュニケーションに役立ちます。

**＊** 子育ては、思い通りにならないことがたくさんあります。ほっとママタイムに通って話をすることで、「まあ、いいか」と思えるようになったり、「けっこう、よくやっている」と自信が持てるようになってくると思います。

**＊** 初めて参加された方は、緊張したり、居心地が悪く感じることもあるかもしれません。初めは聞くだけでもよいので、続けて通っててください。慣れてくると、ホッとしたり、胸がスツとするようになってくると思います。



## ほっとママタイムの進め方

① **ほっとママタイムは決まった時間に始まり、決まった時間に終わります。**

② **ひとりずつ、順番に話をしていきます。**

一巡目には、お名前とお子さんの年齢、今思っていること、感じていることを話してみましょう。(例えば、最近イライラしたこと、嬉しいこと、悲しいこと、困っていることなど・・・)

③ **聴いている人は、話されていることに耳を傾け、暖かい気持ちで聴きます。**

自分との違いを探すのではなく、話している人の立場にたって、暖かい気持ちで聴くように心がけます。

④ **二巡目には、言い足りなかったこと、他の人の話を聴いて自分のことで思い出したことや感じたことなどを話します。**

⑤ **最後の一巡は、今日参加してみた感想を話します。**

これは、気持ちを落ち着けて帰るためです。

**＊ 無理に話をする必要はありません。話すことがなくても、この場にいることは歓迎されます。**

**＊ 皆さんが安心して参加できるように、ここで話されたことは、「ほっとママタイム」以外の場所で話さないでください。「ほっとママタイム」で聴いた話は、ここだけにとどめます。**