

## ☆「子育てが楽しくなるママカフェ」ってなに…？

世田谷で始まった「子育てが楽しくなるママカフェ～子どもの自立と子どもとの絆を育む子育て法～」開始当初から世田谷のみならず広範囲の地域からママ達が参加し、子育て中のママやパパに大好評。口コミで広がり、東京近郊15ヶ所以上で毎月開催。現在はオファーが広がり、地方開催も行われています。愛媛でも、これまでに参加された方から「ぜひまた聞きたい！」という声が多く、今回で3回目の開催が決定いたしました！！

リピーターの多いママカフェ。人それぞれ悩みは尽きないものです。子育てに悩んでいる・自信がない・夫婦関係がイマイチ…などなど色々あります。もちろん、初めての参加でもテーマごとに別れて1回完結の内容なので大丈夫です。楽しく話しながら、子育てに役立つ耳寄りな情報を聞いてみませんか？  
楽しい子育てライフがおくれるヒントをお伝えしています！

## ☆子どもと一緒に参加できますか？

もちろん大丈夫です。お子様を預けて参加される方が落ち着いて話が聞けるのでオススメです。預け先がない場合はお子様と一緒にご参加ください。

託児はありません。会場におもちゃはありませんので、お子様のお気に入りのおもちゃ(音が出ないもの)等をご持参ください。

お子様の機嫌によっては途中の入退出など自由にできます。

おむつ替えや授乳ができるスペースも確保していますのでご安心ください。  
軽い飲食は自由です。(ゴミは各自でお持ち帰りください。)

## ☆参加者の声～アンケートより～

○ ママカフェに参加して、子育てが本当に楽になった。子どもに対してイライラしたり、怒ったりして、もう～なんで！！を繰り返す日々…それは子どものせいだと思っていたけれど、原因は自分だったことに気付かされた。育児に悩んだり、一生懸命奮闘したりしているママやパパ、たくさんの方にこのママカフェを聞いてほしい。

○ 叱る育児には抵抗があり、育児本を読んだりしてみたけれど、ずっとどうかわかってよいか分からなかった。でも、ママカフェに参加して、実践したいヒントがたくさん得られた。次回も夫婦で参加したい。

○ 子どものためだと思っていたけれど、手を出しすぎ、口を出しすぎで、子どもの成長のチャンスを奪っていたことを反省。たくさんの子育てのヒントを知れて、今日からの育児が楽しみ♪

○ 子育てだけでなく、生きていく上ですべてにつなげる内容だと感じた。イライラ悪循環になっていると感じることが多い日常の中、自分の対応を変えようと、自分を褒めてあげることに変えられると思うと、気持ち楽になった。

○ 子どもの年齢が小さいうちに、この話が聞けて本当によかった。これから笑顔で楽しい子育てになりそう、わくわくする♪

○ 子育てを大変にしていたのは、自分の気持ちの持ち方だったんだなと感じた。子どものよくない所、自分のよくない所ばかり見ていたことに気付かされた。視点を变えるだけで自分も楽になれると思うと頑張れそう！！

○ 今までは、子どもが悪いことをするとすぐに怒鳴っていたが、ママカフェに参加して考えが変わった。子どもが愛されていると感じるよう、一緒に遊べる時間を多くとって、子どもとの絆を深めていきたい。