

子育て支援に関する事業の実績①

事業名称	Love&Shanti yoga@おうちスタジオ四天王寺
事業の実施時期	2017年6月開業～現在
事業の実施場所	天王寺区大道二丁目 13-21
事業概要	<p>●自宅を拠点にヨガレッスンの提供を始める ※天王寺区子育てスタート応援券登録事業者となる</p>   <p>●概要 妊娠中のお母さまへ向けたマタニティヨガや、お産直後の骨盤調整ヨガ、又未就学児のお子様を連れてお越しいただけるリラクゼーションヨガなどのレッスンを主に行う。 お母さまの心と身体を癒し整えるため、お子様の安全と楽しい空間づくりに、自身の子育て経験も生かしながら、自宅空間と環境を工夫して作り上げました。</p>  



【事業の背景と目的】

自分自身の子育て経験から、子供を連れてのお出かけが、想像以上に大変であることを痛感しておりました。

どこへ出かけるときも、泣いたらどうしよう、おむつ替えができるお手洗いはどこか、授乳室はあるか、等を考えては出かける前から疲れてしまったり…

いざ、おでかけしても「すみません、ごめんなさい」が口癖になっていました。

0～2歳の未就学児のお子様とお母様が、親子で楽しめる場所を作りたい！

周りの目を気にすることなく、おむつ替えや授乳が出来る落ち着いた空間を作りたい！

「すみません、ごめんなさい」ではなく「おたがいさま、ありがとう」の言葉に変えられるような、そんなコミュニティを作りたい！

という思いから、自宅での開業にいたりしました。

子育て中のお母さまへ向けたヨガレッスンは、外出しづらいと感じている親子が気兼ねなく行ける場所となり、ヨガレッスンを行うことでお母さまの産後の心と身体を整え、子育ての合間のリフレッシュタイムになることを目的としています。

【事業内容】

●マタニティヨガ

お産は、自然の力が助けてくれるもの。

身体に備わる本能のリズムに身を委ねるといった神秘的な体験です。

そんな貴重な体験をよりスムーズに導くため、カラダとココロの準備を行うクラスです。

呼吸と身体の動きを合わせるゆっくりとした動きで、リラックスした状態で行い、意識を内側へ向け身体感覚を養います。

お産に向けて、ココロとカラダの微細な変化に気付き、赤ちゃんからのサインを感じ取ることが出来ますように…そんなママたちに寄り添うゆったりクラスです。

●産後ヨガ

産後の消耗したカラダとココロのケアをします。

日々の子育てや家事で忙しく、自分自身のカラダとココロのメンテナンスにまで、時間を取れないママたちのためのクラスです。

お子さま同伴でレッスンに来ていただき、授乳やおむつ替え等、気にせず赤ちゃんのお世話もしていただけます。

骨盤調整をメインとする動きを、赤ちゃんとのコミュニケーションを取りながら楽しく行うプログラムや、緊張状態にあるココロのリラックスタイム、緩んだカラダに体型戻しを目指したアクティブタイムで骨盤調整を行うプログラムなど、ママとお子さまのペースに合わせられるクラスです。

【活動の成果】

レッスンを受けられたお母さまから嬉しい感想を頂いています。

■普段ストレッチもしていない私が、久々に身体を解すことが出来てリラックス出来ました。

身体に触れて、整えたり解したりして頂けてマッサージを受けたような気分です。

子連れでも自分のために時間を使えるのが良いなあと思い、参加してよかったです。

30代・女性

■いつも身体を触って解してもらって、とても気持ちが良いです。痛かったり重かった身体の部分がレッスン後にスッキリ

	<p>して、気持ちも癒されています。</p> <p>マタニティの頃から通っていますが、お産の時には呼吸法を思い出し、落ち着いてお産に臨め、お産の時間もとても短かったです。</p> <p>産後ヨガでは子どもの面倒も見て下さり、子どもも楽しそうにしています、親子で楽しく続けられています♪</p> <p>30代・女性</p> <p>■いつも楽しみにしています。レッスン後にはすごく身体がスッキリしていて、気持ちもリラックス出来て、呼吸が深まるのを感じています。</p> <p>マタニティの頃から通っていたお陰で、陣痛の時に呼吸を意識して行うことが出来ました。</p> <p>先生の人柄やキャラクターが良くて、楽しく通いやすいです。</p> <p>40代・女性</p> <p>【所感】</p> <p>ヨガは本来、身体だけではなく、ザワつく心を落ち着かせ精神的安定を目的とされているものであります。</p> <p>子育てという課題と向き合うとき、今までの自分の中の常識では通用せず、正解がない子育ての中で、もがき苦しむお母さまが多いように感じました。</p> <p>私もその一人です。ヨガ講師でありながら、子育て中はザワつく心をどのように落ち着かせればいいのかわからなくなりました。</p> <p>身体だけではない、心を落ち着かせ精神的安定を目指すためには、心への直接アプローチをする必要があると考え、アドラー心理学を学ぶことにしました。</p>
<p>年間利用者数 (参加者数など)</p>	<p>約 100～130 人</p>
<p>運営形態 (直営、〇〇市からの委託など)</p>	<p>直営</p>

子育て支援に関する事業の実績②

事業名称	アドラー心理学の勇気づけ子育て講座
事業の実施時期	2022年4月～現在
事業の実施場所	親子の学び場・集いの智@おうちスタジオ四天王寺 天王寺区大道二丁目 13-21
事業概要	<p>※屋号変更→親子の学び場・集いの智@おうちスタジオ四天王寺</p> <p>※アフターコロナを見据え、ヨガと勇気づけ講座開講を二本柱に再スタート</p> <p>※自身の子育てのために学んできたアドラー心理学の勇気づけ子育てを、今度は必要としている人へお伝えしたいと考え、さらに学びを深めライセンス取得</p> <ul style="list-style-type: none"> ・愛と勇気づけの親子関係セミナーSMILE 修了 ・勇気づけ親子心理学講座 SHINE 修了 ・アドラー心理学ベーシックコース 修了 ・ニューマンギルド社認定 勇気づけリーダー取得 <p>●概要</p> <p>感染対策を行いながらの再スタートとなりました。 再開を心待ちにしてくださっていた方、ご新規さまがヨガレッスンにお越しくださっています。</p> 



またご興味のある方へ、アドラー心理学をベースにした【勇気づけ子育て】の勉強会をレッスン後にご受講頂いたりしています。



【事業の背景と目的】

勇気づけとは？

ユングやフロイトと同じ時代を生きた、アルフレッド・アドラーが定義づけた【アドラー心理学】のことで、対人関係を良くするためや精神的な健康を保つための心理学です。

アドラーの言う【**勇気**】とは、人生における困難を乗り越える力のこと、【**勇気づけ**】とは、人生における困難を乗り越える力を与えることです。

勇気づけの子育てとは？

幸せの形は様々ですが、愛する子どもたちが人生の課題や困難に直面した時、乗り越えられる力を持ってほしいと思うのは親の願いの1つではないでしょうか。

勇気づけの子育ては、子どもたちが自分自身を大切なかけがえのない存在だということを実感し、ありのままの自分を認め、成長するために努力し行動する勇気をもつことを伝えていく子育て方法です。

ナイチンゲールの【**自己犠牲なき献身こそ真の奉仕である**】という言葉があります。

私は勇気づけの子育てをするためには、まずはママご自身が勇気のエネルギーで満たされていることが大切だと考えています。

そして、ママの勇気のエネルギーが満ちて溢れ出た時に、子どもやご家族、周りの人達にも勇気づけが出来るのです。

講座では、日常生活での子どもへの声掛けや、言葉での伝え方、感情のコントロール方法など、ワークを通して振り返り、現状をより良くするために、仲間と一緒に学び考えていきます。

【事業内容】

●マタニティヨガ・産後ヨガ

※先述と同様

●アドラー心理学を基礎にした、ELM 講座（勇気づけ勉強会）

※全 12 章・約 15 時間で学ぶか、ヨガレッスン後に気になる章を 1 章ずつ学ぶか、お選びいただけます。

【活動の成果】

ELM 講座（勇気づけ勉強会）を受けられたお母さまから嬉しい感想を頂いています。

■褒めなくても子どもがイキイキして自信を持てる子になることが分かり、子育てがとっても楽になった。

私は ELM 講座を受けるまでは、子どもが自信のない子にならないように、ちゃんと褒めなくちゃと思っていました。

でも、中々うまく褒めてあげられなくて迷っていました。講座を受けて、一生懸命褒めなくても当たり前に出てくるところに声をかけるだけで、子どもがイキイキしてくることが分かり子育てがとっても楽になりました。

大阪 H.M

■ママのこと嫌い！からママの全部が好き！になった。

昔は怒りが抑えられず、物を投げたり壁を蹴ったりしていましたが、そういった行動が無くなりキレてしまうことが9割減りました。

子どもにはママだけ嫌い！と言われていたのに今では子どもと喧嘩することがほとんど無くなり、ママの全部が大好きと言われるように♡

■心の仕組みを学ぶことでイライラが劇的に減った。

部屋が散らかっているだけでどうしてこんなにイライラするのか自分でも分かりませんでした。単に大人気ない自分がダメな人間なのだと、自分を責めて苦しくなるばかり。

だけど勇気づけに出会い心の仕組みを学んでからはその理由が分かるようになりました。まずは自分の根っこの気持ちを知り自分を勇気づけることで、イライラすることが劇的に減りました。

大阪 M.N

【所感】

子育ての中で、子どもとの関係を悩むだけでなく、親や夫との関係に悩むお母さまが多いように感じています。子どもや夫に対して抱く感情は、時に自分を縛り付けてきた幼いころの家庭

	<p>環境や押さえていた親への感情が起因になっていることが大いにあると考えています。</p> <p>人生 100 年時代、現代にそぐわない違和感のある子育て方法を継承するより、正解がない子育てだからこそ、家族みんなが心地よく入れる子育て方法をそれぞれのご家庭で確立されていくお手伝いが出来れば幸いです。</p> <p>その選択肢の一つとして、アドラー心理学の勇気づけ子育てを提案し続けていこうと強く思います。</p>
<p>年間利用者数 (参加者数など)</p>	<p>約 40 名</p>
<p>運 営 形 態 (直営、〇〇市からの委託など)</p>	<p>直営</p>

子育て支援に関する事業の実績③

<p>事業名称</p>	<p>赤ちゃんのナデナデヨガと勇気づけ子育ての体験ワーク</p>
<p>事業の実施時期</p>	<p>2022年6月～（定期的に年4回）</p>
<p>事業の実施場所</p>	<p>おやこひろば nico ※大阪市子育て支援拠点事業・ひろば型施設（天王寺区）</p>
<p>事業概要</p>	<p>●内容・赤ちゃんのナデナデヨガと勇気づけ子育ての体験ワーク</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p>●成果・嬉しいアンケート結果を頂きました</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>とてもリラックス出来ました！ <input type="checkbox"/>とても楽しく久々に体を動かしたので少しスッキリしました！

	<p>□普段しないことなので気分転換になりました！</p> <p>□子どもとのスキンシップの時に役立ちそうです！</p> <p>□ヨガを子どもと一緒に出来て良かった！</p> <p>□家でも出来ることを教えてもらえて良かった！</p> <p>■今日の講座を受けてみていかがでしたか？</p> <p>良かった 100%</p> <p>まあまあ 0%</p> <p>普通 0%</p> <p>良くなかった 0%</p> <p>悪かった 0%</p> <p>■今日の講座を受けてみて子育てに役立ちそうですか？</p> <p>大変役に立つ 80%</p> <p>まあまあ役に立つ 20%</p> <p>普通 0%</p> <p>あまり役に立たない 0%</p> <p>全く役に立たない 0%</p> <p>●所感</p> <p>赤ちゃんとのスキンシップが楽しく出来るナデナデヨガは、とても楽しく行っていただけます。お母さまも良い運動になりご満足いただいているかと思えます。</p> <p>一方で、まだ小さい赤ちゃんを子育て中のお母さまには、勇気づけ子育てへの関心が薄いようで、ご興味のある方とない方の差が大きいように見受けられました。</p> <p>子供が成長するにつれて、悩みの種が出てきた時、思い出してもらえ存在になれるよう、お話は続けていきたいと思っています。</p>
<p>年間利用者数 (参加者数など)</p>	<p>一回の実施に参加者数 5～7組</p>
<p>運営形態 (直営、〇〇市からの委託など)</p>	<p>おやこひろば nico さんからの講師依頼</p>

子育て支援に関する事業の実績④

<p>事業名称</p>	<p>脱力ヨガと勇気づけ子育て勉強会 ※コラボ型セミナー・17組の応募企業の中から選出いただきました</p>
<p>事業の実施時期</p>	<p>2023年1月～2月（全4回）</p>
<p>事業の実施場所</p>	<p>クレオ中央/大阪市立男女共同参画センター</p>
<p>事業概要</p>	<p>●内容・脱力ヨガと勇気づけ子育て勉強会</p> <p>※ヨガブロックを効果的に使用し、脱力するだけで身体を解し整えることが出来る、脱力ヨガ。日々を忙しく過ごしているお母さまのリフレッシュタイムになりました。</p>  



※当初の予定では8名様を定員にしておりましたが、申込数が上回り急遽、広い部屋への変更をしての開催となりました。
勇気づけ子育ての勉強会は、ワークと理論を交えて行いました。



●成果・嬉しいアンケート結果を頂きました

ヨガと勇気づけ子育ての講座が一緒になっていて楽しかったです。

	<p>□ヨガで開放された心身の後に、アドラー心理学という流れがととても良かった！</p> <p>□身も心もスッキリしました！</p> <p>□ヨガはゆったりとしていて涙が出そうになった。</p> <p>講座・セミナーの内容満足度 94%</p> <p>講師・スタッフの対応満足度 100%</p> <p>●所感</p> <p>ヨガブロックを使用しての脱力ヨガは私のオリジナルであり、他のポーズを行うヨガクラスとの差別化を図りました。</p> <p>子育て中のお母さまが慢性化した、肩首の凝り、腰痛、背中の痛みなどを緩和する動きでゆっくりと無理なく行えたと思います。</p> <p>勇気づけ子育ての勉強会では、皆さま積極的にワークに取り組んでくださり、発言をシェアしてくださる場面もありました。</p> <p>私も子育て中であることから、皆さまのご意見に親身に寄り添い、共に学ぶことが出来、高めあえたことを嬉しく思います。</p>
年間利用者数 (参加者数など)	各回の参加者数 8～10名
運営形態 (直営、〇〇市からの委託など)	クレオ中央/大阪市立男女共同参画センターさまとの コラボ

子育て支援に関する事業の実績⑤

<p>事業名称</p>	<p>冬休みイベント！親子でヨガあそび×心のまなび</p>
<p>事業の実施時期</p>	<p>2023年1月9日</p>
<p>事業の実施場所</p>	<p>The Yoga Lounge 大阪（中央区ヨガスタジオ） 中央区南本町2丁目4-16 デビスビル3F</p>
<p>事業概要</p>	<p>●内容・冬休みイベント！親子でヨガあそび×心のまなび</p>  <p>①楽しいスキンシップヨガ遊びでカラダをリフレッシュ!! スキンシップを取りながら、親子で楽しくヨガ遊び♪運動不足解消にもなって、嬉しいこと盛り沢山でした。</p> 

②子どもとの信頼関係を育む！アドラー先生の心のお話
子ども向けの著書・こどものアドラー心理学
～勇気と自信がつく45のスキル～を基に
子どもたちへ心のお勉強を行いました。
監修の岩井先生からご承認いただいています。



●成果・嬉しいアンケート結果を頂きました

- 普段、中々じっくりと子どもと向き合って、時間を過ごすことが少ないので良かったです。
- 親子ともに、楽しい時間を過ごすことが出来た！
- 絶対にポーズをとる！という事じゃなく、子どもが走り回ってもOKな雰囲気がありがたかったです。
- 子どもとゆっくり、心と体に向き合う時間は本当に久しぶりだったので、参加できて良かったです！
- 周りのことから少し離れて、子どもとの時間、自分との時間を過ごせて楽しかったです。

Q. ご参加を決めたきっかけを教えてください。

- ・ヨガとアドラーの組み合わせで、心と体を大切に出来る時間を過ごしたいと思ったので。
- ・親子で楽しめそうだったから。
- ・子どもにアドラー心理学を知ってほしかったから。
- ・子どもとの触れ合う時間をもつため。

	<p>●所感</p> <p>小学1年生～3年生の子どもたちとママがご参加くださいました。</p> <p>ヨガポーズのカードを使って色々な動物や植物、自然に変身したりと、子どもたちの興味を引くような工夫をしながら行えました。</p> <p>どんどん楽しくなってくると走り出す子もいましたが、否定はせずにやりたくなったら帰ってきてね、待ってるよ、とだけ伝え子どもの主体性に任せる判断をしました。</p> <p>※ひろばを開設した際、非常勤メンバー島田かなこさんにアシスタントに入ってくださいました。</p>
<p>年間利用者数 (参加者数など)</p>	<p>3組の親子</p>
<p>運営形態 (直営、〇〇市からの委託など)</p>	<p>ヨガスタジオへ企画持ち込み 合同開催</p>

子育て支援に関する事業の実績⑥

<p>事業名称</p>	<p>第一回 ご縁を結ぶ 美と癒しのマルシェ ～グラヴィティヨガと勇気づけ子育てのお話～</p>
<p>事業の実施時期</p>	<p>2022年11月1日</p>
<p>事業の実施場所</p>	<p>天王寺MIO 12階イベントホール</p>
<p>事業概要</p>	<p>●第一回 ご縁を結ぶ 美と癒しのマルシェに出店</p>  



●内容・グラヴィティヨガと勇気づけ子育てのお話



通常レッスンの際にもベースにしているグラヴィティヨガは、

筒状のクッション・ボルスターを使った脱力するだけで、身体を整えられる優しいヨガスタイルです。

ご希望の方へは、ヨガの後勇気づけ子育てのお話をさせて頂きました。



アドラー心理学(勇気づけ子育て)を共に学ぶ仲間と、一緒に出店しました。

※ひろばを開設した際、非常勤メンバーの青木としえさんも出店しました。

●成果・嬉しいアンケート結果を頂きました

ボルスターに身を委ねているとき、背中や腰に手を当ててもらった時の、安心感と圧が気持ちよい。

アクティブなヨガと違い、ゆったりとリラックスして気分を落ち着かすことが出来た。

	<p>□無理なく身体が自然にゆるんだ気がしました。ありがとうございました！</p> <p>□20分でしたが、頭と身体を休めることができました！寝落ちしそうなくらい…とても気持ち良かったです。</p> <p>□途中から外の音が気にならないくらい、半分寝てるような気持ちになった。声は優しいのに手の力は力強くて、加圧がとても気持ちよかった。</p> <p>□子どもがいながらも、リラックスできるのがとてもありがたい。</p> <p>●所感</p> <p>場所や時間帯から、来られる方は主婦の方が多かった。マルシェのタイトルにあるように、主婦だってママだって美と癒しを求めてもいいし、自分の時間を過ごしても良いのだという意図のイベントであったことから、大成功であったと思う。</p> <p>それぞれの出展者さまが沢山のクライアントさんや友人知人に声をかけ、このマルシェでご縁につながったことを実感している。</p>
<p>年間利用者数 (参加者数など)</p>	<p>来場者数 約 150～200 人</p>
<p>運営形態 (直営、〇〇市からの委託など)</p>	<p>マーメイドヒーリングサロン主宰 堀江知美さまからのご依頼</p>

※毎日、子育てやお仕事を頑張っている方への癒しがコンセプトのイベントです。

子育て支援に関する事業の実績⑦

<p>事業名称</p>	<p>第二回 ご縁を結ぶ 美と癒しのマルシェ ～心身ご自愛ヨガと勇気づけ子育てのお話～</p>
<p>事業の実施時期</p>	<p>2023年5月20日</p>
<p>事業の実施場所</p>	<p>天王寺MIO 12階イベントホール</p>
<p>事業概要</p>	<p>※第二回 ご縁を結ぶ 美と癒しのマルシェに出店</p>  

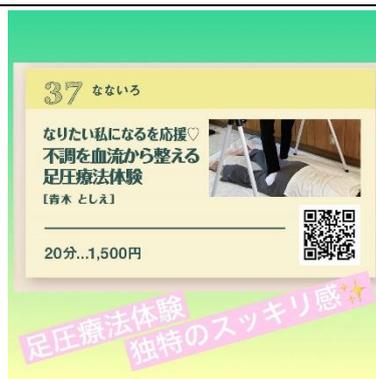


●内容・心身ご自愛ヨガと勇気づけのお話

今回は土曜日という事もあり、お子様と一緒にたくさんの方が遊びに来てくれました。



他のブースでも子どもたちは楽しそうにキーホルダーを作ったりしていました。



アドラー心理学（勇気づけ子育て）を共に学ぶ仲間と、一緒に出店しました。

●成果・嬉しいアンケート結果を頂きました

- 短い時間でもゆったりとヨガができて良かった。
- リラックス出来ました。なかなか家では、家事や子どものことに追われてゆっくりする時間がないので良かった。
- 背中がすごく気持ちよくて、張りが取れました！
- ゆっくり自分と向き合う時間が出来た。
- ヨガをしたことがありますが、つついポーズを追うのに必死になり疲れてしまうのですが、このヨガは無理をする事なく出来て、心地よかったです。

●所感

今回は土曜日ということもありから、来られる方はお子様連れの方が多かった。マルシェのタイトルにあるように、主婦だってママだって美と癒しを求めてもいいし、自分の時間を過ごしても良いのだという意図のイベントであったことから、大成功であったと思う。

それぞれの出展者さまが沢山のクライアントさんや友人知人に声をかけ、このマルシェでご縁が繋がったことを実感している。

年間利用者数 (参加者数など)	約 200～250 人
--------------------	-------------

運 営 形 態 (直営、〇〇市から の委託など)	マーメイドヒーリングサロン主宰 堀江知美さまからのご依頼
--------------------------------	---------------------------------

※毎日、子育てやお仕事を頑張っている方への癒しがコンセプトのイベントです。

子育て支援に関する事業の実績⑧

事業名称	オンライン親子サークル①
事業の実施時期	2022年9月～
事業の実施場所	オンラインママコミュニティ・ココタネサロン
事業概要	<p>●内容 【親子ヨガ】</p>  <p>メイン講師・中尾まゆこ アシスタント, フォロー・島田かなこさん 青木としえさん・岡崎えいこさん</p>
月間利用者数 (参加者数など)	平均5～10組 ※ママだけ参加もあり
運営形態 (直営、〇〇市から の委託など)	ボランティア・サークル活動

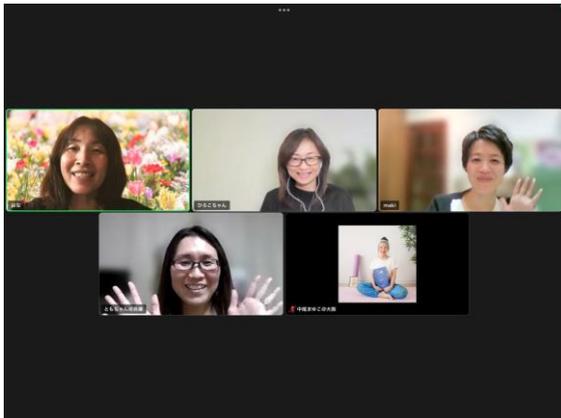
子育て支援に関する事業の実績⑨

事業名称	オンライン親子サークル②
事業の実施時期	2021年7月～
事業の実施場所	オンラインママコミュニティ・ココタネサロン
事業概要	<p>【親子体操】</p>  <p>メイン講師・青木としえさん アシスタント、フォロー・島田かなこさん</p>
月間利用者数 (参加者数など)	平均5～10組
運営形態 (直営、〇〇市からの委託など)	ボランティア・サークル活動

子育て支援に関する事業の実績⑩

事業名称	オンライン親子サークル③
事業の実施時期	2023年4月～
事業の実施場所	オンラインママコミュニティ・ココタネサロン
事業概要	<p>【親子でスライムづくり】</p>  <p>メイン講師・島田かなこさん アシスタント、フォロー・中尾まゆこ</p>
月間利用者数 (参加者数など)	平均5～8組
運営形態 (直営、〇〇市からの委託など)	ボランティア・サークル活動

子育て支援に関する事業の実績⑪

事業名称	オンライン親子サークル④
事業の実施時期	2021年7月～
事業の実施場所	オンラインママコミュニティ・ココタネサロン
事業概要	<p>【学校嫌いな子どものママが笑顔になれる座談会】</p>  <p>メイン講師・中村ともこさん 参加フォロー・中尾まゆこ</p>
月間利用者数 (参加者数など)	平均4～6組
運営形態 (直営、〇〇市からの委託など)	ボランティア・サークル活動