

# ママのきもちトーク



「他のママは楽しく子育てしているみたい・・・  
イライラ・・・子育てが辛い・・・子どもが可愛いと思えない・・・」  
そんな気持ちを一人で抱えていませんか？  
「思うようなママになれない」と、自分を責めてしまっていないですか？

子どもがすこやかに育つためには、  
ママが自分を大切にできることが必要。  
ママが安心して気持ちを話せる居場所になるように、  
「ママのきもちトーク」を開催しています。

<日時> 平成27年4月1日(水)、8日(水)、28日(火)  
5月13日(水)、19日(火)、26日(火)  
6月3日(水)、10日(水)、23日(火)

それぞれ10:30~12:30

<場所> 仙台市子育てふれあいプラザ のびすく泉中央 4F 活動室  
(地下鉄泉中央駅より徒歩5分)

<対象> ・震災の悲しみや辛い気持ちを抱えている  
・心が疲れてしまい、子どもが可愛いと思えない時がある  
・気持ちに余裕が持てずイライラしてしまう・・・そんな乳幼児のママ

<内容> 自分のことや気持ちを話したり、聴いたりする時間です。  
コーディネーターと共に、ルールをもって安心・安全な場を作ります。  
話すのが得意でなくても大丈夫。

“話す” “聴く” を通して、次第に心の整理がついていきます。

<コーディネーター> 舟山 みどり 氏 (せんだいCHAP 相談員)

<参加費> 参加と託児ともに無料 <定員> 約8組

<持ち物> (託児用) 着替え一式・飲み物・軽食・おむつセット・タオル

この事業は『こども☆はぐくみファンド』の助成を受けて開催しています。

## 参加者のアンケートより

- 自分の中にたまっていた思いを言葉にできて、スッキリしました。
- 子どもから離れて、自分の気持ちを見つめ直すことができてよかった。
- こんな気持ちは自分だけと思っていたけど、一人じゃなかったことを知って心がラクになりました。
- 回を重ねるごとに、自分らしくいられるようになってきた気がします。自分のために通います。
- 皆それぞれでいいんだ、無理することはないんだと、肩の力が抜けました。

無料の  
託児付きです。

自分で大丈夫と思える  
まで何度でも参加でき  
ます。

【お申込み・お問い合わせ】  
仙台市子育てふれあいプラザ  
のびすく泉中央指定管理者  
一般社団法人 マザー・ウイング  
Tel:022-772-7341

(月曜日・祝日の翌日を除く 10~17時)



主催： 一般社団法人 マザー・ウイング / 仙台市子育てふれあいプラザ のびすく泉中央