

【リフレッシュママクラス®】

ママ達の心のリフレッシュ、一人の人間、女性としての再構築、
これからの夢再構築新しい仲間との交流を目的にしています。
リフレッシュママクラスのカリキュラムに沿って2日間実施します。

2日間のカリキュラムは、はじめまして、どうぞよろしく、
ほめほめ シャワー、私の大切な物、等



新しいかたちでの子育てママ同士つながり講座で、講師・ファシリテーターと一緒に楽しく感性豊かに参加するクラスです。親子分離が基本で、ママがクラス参加時子どもは託児に預けます。



令和5年度は3箇所で開催しました

- ・令和5年1月25日（水）6名、2月1日（水）
鹿沼市菊沢コミュニティーセンター
- ・令和5年2月9日（木）2月13日（月）
あしかがフラワーパーク
- ・令和5年3月8日（水）、3月15日（水）
佐野日本大学短期大学キャンパス



【参加ママの感想】

- ・不安な気持ちで参加しましたが、後半からは前から友達だったかのように気軽に話せました。
- ・褒め褒めシャワーで褒められて嬉しかった。
- ・母親の役割に押しつぶされそうになったが、自分のことを考えてもでいいと思えた。
一人の人間として生きていける。
- ・今回クラスに参加して、自分が変わられると思った。
- ・子育ての不安や漠然とした孤独感を講座を受けている時間は感じなくなりました。
- ・今日知ったことを今後の人生に活かしていこう。
- ・産後周りのママさんを見ていると、みんなキラキラしていて明るく楽しんでいていいなーと思っていました。でもみんな子育て苦労しているし頑張っていると思うと、仲間ができて嬉しい気持ちになりました。

