2021 年 11 月 12 日

「学び」と「ゆとり」のコミュニティ

マ　ナ　ビ　ト　リ

楽しく学び・楽しくつながる大人の居場所作り

上長崎小学校の保護者・教職員・地域の皆さま
はじめまして、「マナビトリ」です。
「仕事に育児に PTA…みんな楽しくやれているのかな？」
「大人が笑顔だと子どもも笑顔になれるよね」「大人ももっと笑顔でいたいよね」
という思いから大人のためのコミュニティ「マナビトリ」が生まれました。

✤うちの子、発達障害？この子の個性じゃないの？
✤子どもがスマホを欲しがっているけど、「みんな持ってる」って、本当？
✤もうすぐ子どもが中学生。部活・思春期・反抗期・受験・・・親はどう関わればいいの？
✤先生、うちの子のことわかってくれてない！
✤保護者が学校のこと、教師のことを理解してくれない！
✤仕事もしてるのに、PTA 役員やる余裕ないよ～
✤気軽に悩みを相談できる相手（場所）はないのかな？

などなど。小さなモヤモヤは誰にでもあると思います。
モヤモヤがイライラに変わると、仕事も子育てもうまくいかないですよね。
モヤモヤの原因は “知らない” からではないでしょうか。
“知る→学ぶ”ことで理解が生まれ、考えることができ、心に“ゆとり”を持って行動できると思います。
一緒にマナビトリで「学ぶ場」「繋がる場」を作りませんか？（役員活動とは別のコミュニティです。）

まずは LINE オープンチャット＜上小マナビトリ＞に参加♪

★オープンチャットは匿名（ニックネーム）で参加するため、個人が特定されるようなことはありません。気軽にご参加いただけます。退会も自由です。

① QR コードを読み込む → ② LINE で開く → ③ 新しいプロフィールで参加 → ④ 参加コード [redacted] → ⑤ 右上「次へ」 → ⑥ ニックネーム プロフィール画像 → ⑦ 右上「参加」 → スタンプやメッセージを送ってみよう♪

◆オープンチャットではみんなの「知りたい」「知っててよかった」につながるような情報発信・情報共有をしていきます。また、大人が笑顔になれるような「やりたいこと」を募集し、みんなで考えて実施していきます。（勉強会・レクリエーション・お茶会・フリーマーケットなど）

◆上長崎小学校育友会・子どもを守るネットワークとの関わりにおいて、地域の方々も一緒にお手伝いできればと思っています。（ファミリープログラム、あそびのつどい、放課後子ども教室など）

マナビトリ 代表 吉川ちとせ（お問合せ：orange55tito@gmail.com）
２児の母（片淵中２年息子・上小５年娘）/育友会にて専門部長１年・本部役員副会長２年経験
2021 年９月国家資格キャリアコンサルタント登録（身近な相談相手を目指して）

「学び」と「ゆとり」のコミュニティ

マナビトリ

楽しく学び・楽しくつながる大人の居場所作り

はじめまして、「マナビトリ」です。

子育てを頑張っているママさんやパパさん。子どもにイライラしたり、自分の子育てに自信がなかったり、相談したくてもできなかったりしていませんか？

マナビトリはそんなママやパパが笑顔で子育てできる環境作りをしたいと考えています。

●子育てに関する知識を身につけるための「学びの場」
●子育ての楽しさも辛さも共有できる「交流の場」
●子育ての悩みを気軽に話せる「相談の場」

同じように子育てを頑張っている人たちと繋がり、自分自身が学び、成長することで、ゆとりを持って笑顔で子育てできるようになるのではないかと思います。
一緒にマナビトリで「笑顔で子育て」を目指しませんか？

【勉強会@Zoom】

毎月最終日曜日
10:00～11:30

子育ての知識やスキルを身につけるため、勉強会を開催しています。参加者の皆さんとの交流を通してさまざまな気づきに出会える学びの場所です。

【テーマ】
・自己肯定感　・子どもの発達
・イライラしない子育て　・不登校
・ほめ方・叱り方　・性教育
・ワークライフバランス　など

勉強会の参加申込やお問合せは【公式ライン】または【インスタグラム】からお願いします。

【LINE オープンチャット】

子育てに関する耳より情報をシェアしたり、わからないことを相談したりして「笑顔で子育て」を目指す親たちの交流の場所です。

参加はこちらから⇒

【公式 LINE】

勉強会の申し込みや個別相談を受け付けています。

【インスタグラム】

活動のお知らせや報告などの情報発信をしています。
（勉強会の内容や様子も載せています。）

＜マナビトリ　代表　吉川ちとせ／大人の学びと交流を広げるキャリアコンサルタント＞

「学び」と「ゆとり」のコミュニティ

マナビトリ

おたより　No.1

2022年3月16日

こんにちは。あたたかい日差しに気持ちもほんわかする季節になりましたね。
マナビトリが始まって4ヶ月が経ちました。ご参加のみなさま、ありがとうございます。
オープンチャットでの交流やZoom読書会を行っていますが、
コロナが落ち着いたら直接会って交流できる取組をしていきたいと思っています。
どなたでも参加できますので、興味がある方はオープンチャットをのぞいてみてください。
「皆さん、とてもあたたかいなぁ」と感じられる場になっています。
入退室は自由ですのでお気軽にどうぞ。

マナビトリがやりたいこと・・・「楽しく学び・楽しくつながる大人の居場所作り」

♪ 学びの場作り
♪ 交流の場作り
♪ 相談の場作り

それぞれがバラバラの取組ではなく、学びの場が交流の場になり、相談し合える場になればいいなと思っています。
「公式LINE」では個別相談も受け付けていますので、ちょっとしたことやどこに相談したらいいかわからないときなどもご利用ください。

「Zoom読書会」を開催しています。本と人に出会える場所です。
（毎週日曜7:00～8:30）

オープンチャットで出た話題

- 習い事のこと
- 子どものスマホのこと
- 性教育のこと
- 子どものワクチン接種のこと
- PTAのこと

など他にもたくさん！

オープンチャットは匿名（ニックネーム）での参加となります。いろんな人がいて、いろんな考え方がありますので、発言については「受け止める」を大切にしています。
良い悪いの判定をせず、否定せず、「この人はこのように考えているのだなぁ」と言葉をそのまま受け止めます。
すると自分との考え方の違いや自分の思いに気づくことができ、他の人の考え方を理解しようという気持ちが出てくると思います。

これからの取組（詳細はオープンチャットでお知らせします）

✽アマランス市民企画講座　「子育てとワークライフバランス」
8月7日（日）13：30～15：30　（予定）

２月の予定でしたが
まん防のため延期になりました

✽「子育て勉強会」（4月より毎月1回開催）

親子関係、夫婦関係、ママ友付き合い、子どもの成長、反抗期etc.　一緒に学びませんか？

【 マナビトリへの参加はこちら♪ 】

オープンチャット
（参加コード：[redacted]）

会話を楽しみたい、いろんな情報を共有したい人はこちら

インスタグラム

Zoom読書会や勉強会に参加したい人は、個別にメッセージをください（フォローミー♪）

公式LINE

個別に相談したい方はこちらからご連絡をください（勉強会等への申し込みもこちらからできます）

「学び」と「ゆとり」のコミュニティ

マナビトリ

おたより　No.2

2022年4月20日

上長崎小学校の皆さま　ご入学・ご進学おめでとうございます。
4月から入学や転校で上長崎小学校に入られた皆さま　はじめまして、マナビトリです。
マナビトリは地域コミュニティとして「大人の居場所作り」を行っています。
昨年11月に立ち上げたばかりで、たくさんの活動はできていませんが
ゆっくり皆さんとご縁がつながればいいなぁと思っています。
はじめましての皆さまもお気軽にご参加ください♪

＼マナビトリの活動紹介／ ～ 学びの場・交流の場・相談の場作り ～

①Zoom読書会（毎週日曜7：00～8：30）

読みたい本を自由に読んで、感想をシェアしたりおしゃべりしたりしています。

②子育て勉強会（4月より毎月開催） ※お申し込みはインスタまたは公式LINEへ

第1回　4月24日(日)10：00～11：30（参加無料）@Zoom

内容：「子どもの自己肯定感を高める聴き方①」

子育てについて一緒に学び、一緒に考え、一緒に成長していきませんか？

③インスタグラムで活動の情報発信

←インスタグラム

読書会や勉強会の情報を発信しています。
参加希望の方はこちらからメッセージをお送りください♪

公式LINE↓

④公式LINEで個別相談受付

どこに相談していいかわからないこと、友達や先生に言いにくいこと、
ちょっと聞いてほしいことがあるときなど、個別相談を受け付けています。
こちらから読書会や勉強会の申し込みもできます。

⑤LINEオープンチャットでおしゃべり・相談・情報共有

LINEオープンチャット
（参加コード：[redacted]）

匿名（ニックネーム）で参加できるグループラインです。
現在26名が参加されていますが、入退出は自由なので増えたり
減ったりします。トークに参加せず、見ているだけでもOK！
わからないことを尋ねたり、習い事情報、小児科情報、PTA情報、
お得情報など、トークを通して情報交換できる場所です。

ハモらんばラジオに出演しました！！

マナビトリの代表・吉川（左）がアカペラサークル**「ハモらんばプロジェクト」**のYouTube【**ハモらんばラジオ#5**】にゲストとして出演させていただきました。**もりきちさん**（右）のトークに身を任せ、マナビトリについてお話しております。お時間あるときにご覧いただけると嬉しいです♪　**視聴はこちら⇒**

とっても素敵なもりきちさんとの出会いに感謝！インスタ@hamoranbaもチェック！

「学び」と「ゆとり」のコミュニティ

マナビトリ

おたより　No.3

2022年6月17日

長崎も梅雨入りし、雨に濡れたあじさいが美しい季節になりましたね。
マナビトリでは「学ぶことでゆとりが生まれる」という考えのもと
子育てや生活する上で必要な知識や学びを広げる活動を行っています。
子どもの発達や育て方についての知識や情報を知っていれば
不安や悩みを減らすことができると思いませんか？
学びたい、成長したいという皆さま、お気軽にご参加ください♪

子育て勉強会

●毎月最終日曜日／ZOOM開催（無料）
●お子様と一緒に参加ＯＫ！

【テーマ】子どもの自己肯定感を高める「聴き方」
【次回】2022年6月26日（日）10：00～11：30
「安心を感じられる聴き方を考えよう」

※申込締切　6月24日(金)

＜これまでの内容＞

自己肯定感が大事、というのはよく聞きますが、自己肯定感がどういうものなのかわからないという方もいらっしゃるのではないでしょうか？

簡単に言うと自己肯定感とは「ありのままの自分を認めること」。長所も短所も含めて「自分は自分でいいのだ！」と思えることです。

自己肯定感が高い人の特徴として

- 自分で考えて自分で行動できる
- アドバイスを素直に受け入れることができる
- 良いところを伸ばし悪いところは改善できる
- 失敗を恐れずチャレンジでき、失敗しても立ち直れる
- 自分だけでなく他人のことも認めることができる

などがあります。皆さんや、お子さんはいかがですか？

そしてこの自己肯定感は、人との関わりの中で育ちます。乳幼児期においては「愛着形成」が重要となりますが、ここで重要となるのが「安心感」です。乳幼児期だけでなく、子どもが大きくなってからも「安心感」は大切。安心できる状態で無い場合は、さまざまな問題が起こります。学校に安心感が無いと不登校になったり、職場に安心感が無いとニートになったり。では家庭に安心感がなかったら…？

次回は親子関係だけでなく人間関係のすべてにおいて必要な「安心を感じられる聴き方」を学んでいきます。

ZOOM読書会

●毎週日曜日　朝7：00～8：30(無料)
●読みたい本を読んで(7:00～8:00)
読んだ本を紹介します（8:00～8:30）

＜内容＞

読みたい本ならなんでもＯＫ！なかなか読む時間が無い…という方、強制的に本を読む時間を作りたい方は、参加してみませんか？

「本」と「対話」を通じて「知らなかったことを知る」ことができる時間です。

#月曜日の学び

●毎週月曜日
●LINEオープンチャット内で発信中
（参加コード：[redacted]）

＜内容＞

マナビトリの代表が、皆さんの役に立ちそうな学びを、経験談を交えて呟いています。

先日は「何かをするとき、『自分はどうしたいのか』を考えよう」ということを呟きました。最初の一歩が踏み出せないとき、やりたくないことを任されたとき、頑張ってもうまくいかないとき…どうすればいいの？

⇒自分はどうしたいのか、まずは自分の気持ちを確認しましょう。

勉強会や読書会の参加申込は
公式LINEからメッセージを
お送りください♪
コチラ→