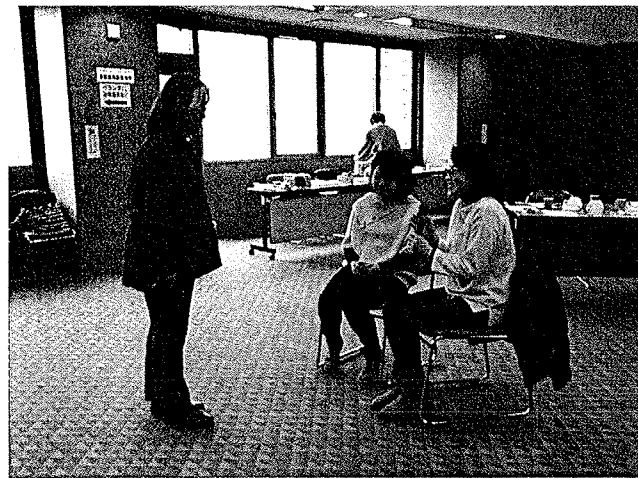
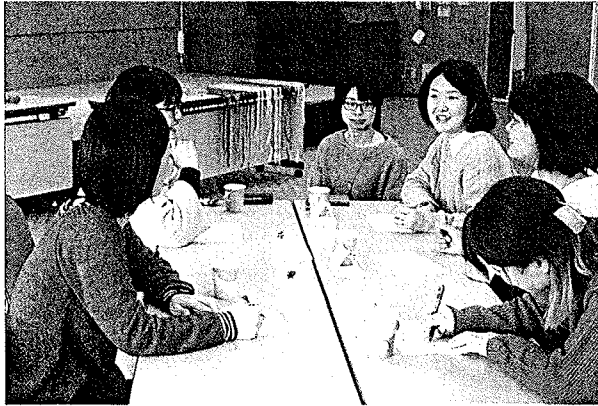
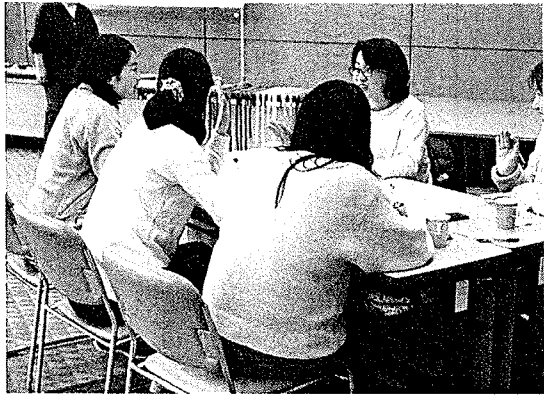


<活動の様子>



事業名 リフレッシュママクラス in えひめ2018

<目的>

小学生以下の小さいお子さんを子育て中のママを対象に、2日間のクラスを通して自己肯定感を育ててもらうことで、ありのままの自分や子育てに自信を持ってもらうことを目的としています。また2日間一緒に過ごす仲間との連帯感や仲間意識を育ててもらうことで、核家族のママが感じやすい孤独感を軽減し、ママたちの心の健康増進を図ります。

<事業内容>

- ・仲間同士でのコミュニケーション（ピアカウンセリング）や、グループワークを中心とした参加型の2日間のプログラムを行いました。
- ・自分を見つめ直すところから、仲間に自分の素敵などを認めてもらったり、自分の力で未来に向けてのワークをやり遂げたりすることで、自分の力や子育てに自信を持ち、ありのままの自分でいいんだと感じてもらうことができました。
- ・クラス終了後に、参加者の様子や感想と協賛広告を載せた報告書パンフレットを作成し、県内（県外も少し）約500箇所配布しました。

<市民の参画や他団体との連携>

他のNPO団体や企業に広告協賛という形でサポートしていただきました。またチラシや報告書パンフレットの配布にもご協力いただきました。

<市民に対するPR>

現代のママは、核家族や共働き世帯の影響で孤独を感じやすく、心も体も疲れてしまっている人たちが多くいます。この事業はそんなママたちに「大丈夫だよ、独りじゃないよ」というメッセージを届けるための活動です。これからも松山市のママたちのためにこの事業を続けていきたいと思ひます。