

第一回 家庭教育学級セミナー「親子で学ぶセルフケア」講座報告

今年度は『コロナ疲れを吹き飛ばそう！親子が笑顔でいるために！』をメインテーマに、2021年12月16日、多目的室にて「親子で学ぶセルフケア」講座を開催しました。

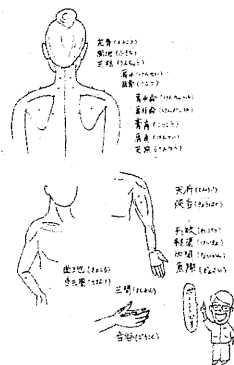
講師には鍼灸あんまマッサージ師・スポーツトレーナーの日笠俊朗(ひかさとしあき)先生をお招きしました。

事前に保護者のみなさまからいただいていたアンケートから、身体の不調や悩みについてお伝えし、特に多かったものを解消するようなポイントを沢山教えていただきました。

- ・マスク頭痛
- ・スマホ首
- ・勉強中のリフレッシュ法
- ・むくみ解消のマッサージ
- ・腰痛の緩和 など・・・

日笠先生直筆の可愛い資料もいただきました！

叩くと筋肉は一瞬伸びたあと縮もうとして固くなってしまいますので、叩かないでもみほぐす方が良い(手のひら全体を使ってさするのでもいいらしいです)、腰痛にはお尻をほぐすとよい、アキレス腱をゆるめると首こりもゆるむ、など、知らなかったことも多く大変勉強になりました。



ツボについてだけでなく、ストレッチの効果的な方法やポイントも実践していただきました。



最後の質問タイムでは沢山の悩みがあがり、みんなでそうそう！とうなずきながら、様々な不調の緩和についても知ることが出来ました。

まだまだもっとお話を聞きたいところで講座は終了時間に・・・。

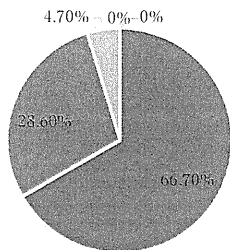
講座終了後も日笠先生の前には長い列ができ、一人一人の悩みに丁寧に答えて下さっていました。

コロナ禍ということで、講座開催までには試行錯誤をしながらの活動でしたが、なんとか集会スタイルでの開催に至りました。

校長先生をはじめ、何度もご相談させていただいた副校長先生や役員の皆さん、開催にあたってコロナ対策にご協力いただいた保護者の皆さん、改めましてありがとうございました。

「親子で学ぶセルフケア」講座後アンケート結果

1、講座の内容はいかがでしたか？



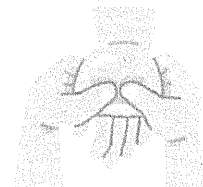
■ とても良い ■ 良い ■ 普通 ■ あまり良くない ■良くない



2、講座の感想や実践してみたの感想、お気づきの点など、ご自由にお書き下さい。

- ・夫が腰痛に悩んでいましたが、お尻や太もも裏のマッサージに効果があることを聞いたので、さっそく伝えたいと思います。
- ・先生のお話がとても分かりやすかったです。
- ・ゆっくりとした進行で質問もしやすく、リラックスしながら最後まで楽しむことができました。
- ・子供の勉強中の、ボールを使った胸を開くリフレッシュ方法は、ぜひ実践していきたいと思いました。
- ・普段から親子でマッサージをしているので、この講座で学んだことを実践していきたいです。
- ・お風呂で温まりながら実践してみました。呼吸も大事だと教えていただいたので、深い呼吸を意識しようと思います。
- ・子供とのコミュニケーションの一つになりました。
- ・凝っている部分をほぐすだけでなく、付随する筋肉などをほぐしたり伸ばしたりすることで軽減できるということや、痛くても我慢した方が良いのだと思っていたので、そうでないということなど疑問に思っていたことがわかり、とてもためになりました。

- ・教えていただいたツボを撫でていたら、痛みが和らぎ驚いています。
- ・今回日笠先生のお話を聞いて、体はすべて繋がっているんだということがよく分かりました。アキレス腱を押すと首の凝りに効く、腰の痛みには太ももの裏をマッサージするといった、驚くような発見がありました。



- ・深い呼吸を続けて胸を開くことや脇を伸ばすことも、肩こり首こりの改善につながるということはしらなかったのが勉強になりました。
- ・講座では実際に体験させて頂いたのが良かったです。家で子供たちと資料を見ながらのツボの押し合いっこを楽しみました！
- ・息子のマスク頭痛がひどくて悩んでおりました。

最近反抗期もありなかなかコミュニケーションを取れない状態でしたが、久しぶりに親子で笑顔になれました。

- ・先生が親しみやすく、質問もしやすく、和やかな雰囲気での講座でした。
- ・普段は自分の事は二の次にして生活しているので、セルフケアでできる頸・肩回りのマッサージや、ストレッチの話もきけてとてもよかったです。もしまた講座の機会があれば、トレーナー経験談や、子供たちが習い事(スポーツ)でケガをした時の応急処置(RISE 処置等)や、その時にまずどういう病院や接骨院に行くべきなのか等を教えてもらいたいです。
- ・丁寧な説明とお話でとてもわかりやすかったです。テレワークで肩こりの酷い主人にはとても喜んでもらえました。オンラインでは分かりにくかったと思うので、会場で開催していただきありがとうございました。ステキな企画とセミナー開催ありがとうございました。

(一部省略、抜粋)

