

## お母さんのステップアップ講座

### 3密をアロマセラピーで楽しく

お母さんに勇気を…

水谷公民館子育て学習支援事業

「お母さんのステップアップ講座」  
『アロマセラピー』3密をアロマで  
楽しく〜』が行われました。

（令和2年12月16日（水） 10時30分  
〜11時30分）

講師は、富士見市市民人材バンク  
登録者のアロマセラピスト中嶋久美  
さんです。未就園児とその親を対象  
に、毎回10名前後の方が参加されて  
います。（別部屋での保育つき）

風邪予防や虫除けのほか、季節に  
合わせた暮らし方やアロマを結び付  
けた内容です。今回はコロナ禍で増  
えた手洗いに着目し、手洗い後のケ  
アの重要性についてお話していただ  
きました。



アロマセラピスト  
中嶋 久美さん



トークタイムに、話が弾みます！



講義後は、中嶋さんがお母さん一人ひとりから今の子育ての悩みなどを聞いていき、中嶋さんの子育てアドバイスを交えながらのトークタイムになりました。

0歳〜2歳の子を持つ母親同士ですが、月齢や兄弟姉妹の有無など悩みはさまざま。中嶋さんの話しやすい環境づくりや豊富な人生経験によるアドバイスに、お互いが自然とうなずき合い、会場内のお母さんたちは一体感に包まれていました。

また、講座のサポートとして、30代の男性アロマセラピスト松村洋一

郎さん、小泉翔太さんのお二人も参加されました。男性からの見方も重要で、子育ての話題をする上では、良いアクセントになるのだと、中嶋さんはおっしゃいます。

講座後のお母さんたちの表情は、悩みや思っていることを話してスッキリされ、明るくリラックスした様子に伺えました。

富士見市にお住まいのお母さん方、アロマの香りに包まれながら、中嶋さんとトークしてみたいかがでしょうか。勇気づけられること間違いなし！です。

（記・水谷公民館職員）