

# へその緒通信

秋冬号



題字・絵 / とださちえ

東京都葛飾区東金町 4-3-13 FAX03-3607-0016 <http://heso-no-o.jp/>

子育てはおなかの中から！ NPO 法人「へその緒の会」です。

あなたは、  
自分のお子さんに、

月経の事を、  
ポジティブに、  
伝えられますか？

テレたり、  
ためらったりせずに、  
いのちの始まりの話、  
伝えられますか？



やがて思春期にさしかかる  
息子のからだの成長変化を  
受け止めていけますか？

自分の月経と、うまくつきあっていますか？

## 母と娘の月経教室

10月19日(土) 10:00~12:00 講師 大橋 里恵

**Q** 学校でも月経の話があるようですが、それとどこが違うのですか？

**A** 学校では小学校4年生の後半の授業で、男女一緒に聞きます。月経の仕組みについては同じですが、この講座では、先輩女性であるお母さんたちと一緒に聞くというところが特徴でしょう。自分のお母さんだけでなくいるんな親子がいることで、風通しがよくなるのです。

**Q** 対象は4年生限定ですか？

**A** 4年生向けのプログラムですが、5年生でも6年生でも初潮前の女の子ならOKです。

**Q** お母さんと一緒に聞くということが大事なのですね。

**A** 一緒に聞くことで、お母さんと共有した体験が母娘の絆を深めますね。それと、お母さん自身も自分の月経に新しい視点で向き合うことが出来るようになります。お母さんの月経観、からだ観は、娘さんに大きな影響を与えますよ。お母さんの何気ない一言が結構、効きますね。

**Q** 月経の話をするということは、妊娠についても話すということですよね。ちょっと、ドキドキしますが。

**A** 妊娠の話は、月経とセットになっています。このプログラムでは、一個の受精卵が分裂を繰り返し成長して、赤ちゃんとして生まれてくる、という、生命の誕生の話、となっています。

自分が生まれてきたときの話って、子どもたちは大好きなのですよ。一方、順調に月経が来るということの素晴らしさも学びます。

双子以外は姉妹でも別々にご参加下さい。

最後に、参加者の声をご紹介します。

- なんだか、すてきな事が未来に待っていると思って、たのしみ(小4)
- 娘のために参加しましたが、自分の月経を見つめなおすいい機会になりました。(母30代)
- 私も、子どもの頃、こんな会があったら母と出たかった(母30代)
- 先日、ついに来ました！娘が教えてくれたので、おめでとうって、月経教室の時から、大事にとっておいたお祝いメッセージを渡すことができました。(母40代)

\*「母と娘の月経教室」「男の子からだ教室」は、誕生学協会代表の大葉ナコさんのプログラムです。

## 男の子からだ教室

11月20日(水) 10:00~12:00 講師 大橋 里恵

**Q** 男の子の母としては、思春期前にどんな準備をしたらいいのでしょうか？

**A** まさにそれにお応えするのが、この「お母さんのための男の子からだ教室」なんです。

男性独特の生理現象について、きちんと学び、自分の息子のからだにこれから起きてくる変化を肯定的に受け止めて、親としてよい対応をできるように準備ができます。

ふだん聞きたくても、なかなか聞けない内容満載の講座です。

\*大橋里恵講師は、幼児から青年期までの男女合わせて6児の母で助産師。浅井あきよ代表とは、誕生学協会、誕生学®アドバイザー8期の同期生。現在「へその緒の会」副代表。

\*上記講座以外にも「ベビーマッサージ」「いのちの話」も、出前いたします。ご相談ください。

## お母さんのための月経教室

講師 浅井あきよ / ゲスト 大橋 里恵

**Q** どんなお話が聞けるんですか？

**A** 母と娘の月経教室を開いたとき、対象外のお子さんのお母さんから「月経の話、自分のために聞きたい！」がありました。その声に応じて始まったのが「お母さんのための月経教室」です。

月経周期の活かし方、太る痩せる、便秘の話 月経に関する不調の対応など。

副題は〜更年期、閉経はこわくない！〜です。

こわくない、っていうのはこわい

という前提があるから。みんな

「更年期＝更年期障害」

また、「閉経＝女終わり！

お先真っ暗」と

思っているのでしょうか？



月経のメカニズムと、普段、当たり前と  
思っている月経の意味をもう一度、  
ありがたーく感じて、その次には、  
閉経について学びます。

ここでは、野口整体流のからだ観に沿って  
お話しします。骨盤の開閉運動の話。  
受講者からは、「更年期って、治療が必要だ  
と  
思っていました、  
必ずしもそうではないのですね。  
「未来が、明るくなりました。」  
「閉経って女終わりじゃない、というところの  
話が面白かった」などの声が。

**Q** 少人数での開催ですね。その意味は？

**A** けっこう微妙な話も避けて通れません。  
1対1では話にくいし  
大講堂でスピーカーで、というのも  
合わないでしょう。顔が見えるくらいの  
少人数で話すのが一番びったりのようです。

\*この講座は浅井あきよオリジナルです。  
五人以上十数名まで、呼んでいただければ、  
出前講座も致します。

聞き手：H.E(2児の母)

## 「へその緒の会」会員になるには？

「へその緒の会」は、「おなかの中からの子育て」と、「将来、親となるかもしれない人」を応援する会です。  
NPO法人として東京都の認証を受け2011年4月11日に発足いたしました。

一般会員	入会金 5000円	会の趣旨に賛同する会員です。会主催の講座やイベントに会員割引価格で参加できます。入会から1年間有効
	年会費 3000円	

■ホームページから→ <http://heso-no-o.jp> の入会案内のページより送信してください。

■メールから→ [madoguti@heso-no-o.jp](mailto:madoguti@heso-no-o.jp) に 件名：入会申込・お名前、本文：会員の種類・住所・電話番号(急ぎの場合繋がるもの)を添えてお送りください。尚、FAX、または郵送でも受付しております。裏面事務局宛にお送りください。

■胎教サポートコース→ 胎教サポートコースは、現在妊娠中の方やこれから、赤ちゃんを望む方を対象としています。胎教レッスンの第一課は受胎前から心とからだを整えて迎える準備をするところから。もちろん、今、妊娠中の方も。「胎教レッスン」ってな〜に？という方は、無料メルマガ「胎教レッスンが生まれるまで」をご覧ください。HPのフォームよりお申し込みください。7日間にわたってメールが届きます。

# へその緒の会 9～12月の講座案内

会場は虹のへや（葛飾区東金町 2-25-12）

## ◆子どもと通じあうための 同調コミュニケーションワーク 講師 山内ちえこ

9/10(火) 10/8(火) 11/12(火) 12/10(火)

◇ プレママクラス 9:30～10:30 副題「おなかの赤ちゃんとお話しよう」

◇ 赤ちゃん～幼児のママクラス 10:45～11:45 まだことばがうまく使えない赤ちゃんや幼児とのコミュニケーションワーク（お子さん連れをおすすめします）

◇ 小・中学生のママクラス 13:00～14:00 ことばは通じるのに気持ち通じない。どうしたらいいの？に答えるワークです。

●参加費：1回 一般3000円/会員2000円 各クラス定員8人  
お子さんの好きなおもちゃなどはお持ち下さい。おやつ不可。

## ◆おなかの中からの子育て・胎教レッスン 講師 浅井あきよ

9/17(火) 10/15(火) 11/19(火) 12/17(火)

9/28(土) 10/26(土) 11/30(土) ワーキングママも参加しやすいよう土曜日の講座も用意しました。（お仕事の有無を問わず参加できます。）

◇ 9:30～11:00 定員6名

●参加費：1回 一般3000円/会員2000円  
胎教サポートコース受講生1000円 ※サポートコースは会員対象です。入会は中面をご覧ください。

## ◆母と娘の月経教室 講師 大橋里恵

10/19(土) 9:30～11:30 定員10組

●対象：4年生以上～初潮前の女の子とお母さん  
●参加費：一般・親子一組2800円/会員2300円



## ◆男の子からだ教室 講師 大橋里恵

11/20(水) 10:00～12:00 定員10名

●対象：幼稚園年長児・小学生・中学1年生の男の子のお母さん  
●参加費：一般2000円/会員1500円

申込窓口：<http://heso-no-o.jp/> 申し込みフォームまたは  
[mama@heso-no-o.jp](mailto:mama@heso-no-o.jp) または FAX03-3607-0016

- 申込方法：「講座名、お名前」を件名にいて、メールまたはFAXにて
- 記入内容：「講座名、講座日、お名前（ふりがな）、同伴参加者名（あれば）  
メールアドレス、電話番号（ケータイ可）、ご住所」以上必須  
会場案内の要・不要、紹介者または何で知ったかなど、も書いてください。
- 締め切り：各講座とも締め切りは一週間前（同じ曜日の正午）または定員に達し次第。



東江幼稚園「赤ちゃんといっしょ」講師 浅井あきよ

9/5、10/3、11/7、12/5、いずれも木曜日、9:30～10:45/1000円  
浅井代表が2008年まで園長をしていた幼稚園で、今も妊婦さんの会を開いています。

申込は東江幼稚園 03-3607-0548