

## 家庭教育学級(三松サークル) 報告書

### 講座名

日時：令和5年10月28日(土) 9:30 ~ 12:00

場所：三松小学校 体育館

講師：坂江 佑香里 先生

演題：『セルフコンパッション(自分を  
思いやる心)を育む親子ヨガ』

### 講座の内容

自分の心が元気になる方法を知るために、深呼吸や、体を動かす、目を閉じて自分を観察する心と体のお手入れ方法であるヨガを用いて、自分を大切にすることで、家族や周囲にも優しくなれる心を育みました。



坂江 佑香里 先生

### 活動写真





## 受講者の感想

- ・今日はとても楽しかったです。普段ゆっくりと体を動かすということはないので、自分の体と向き合ういい時間となりました。家でも時間が取ればなと思いました。
- ・日常慌ただしい生活の中で、自分の身体をいたわる事や見つめる時間となりました。肩こりがひどいので、この教室に参加してすごくすっきりして血行が良くなったのが実感できました。
- ・子が参加したいとの事で参加しました。普段先生に教わる機会がないので、良い体験ができました。子のストレス発散に繋がったのではないかと思います。
- ・初めてのヨガを体験して、日頃動かさない所、肩などのコリがとてもほぐれて、ゆったりとしながらの気持ちで、心も体もすごく楽になりました。
- ・朝から素敵な1時間を過ごせました。ありがとうございました。座り姿勢すら股関節の痛みを感じ、どうなることかと思いましたが、終わってみるとすっきりしました。
- ・初めてのヨガでした。体もポカポカ温まりました。おうちでも簡単にできるので、やってみようと思います。
- ・休日の午前中はいつもバタバタ過ごしていたので、今日は自分の体と対話するような感覚でとてもリフレッシュできました。体育館の広い空間で心も開放感があり、終わった後の呼吸がとても楽になりました。坂江先生の一つ一つの体の動きがきれいで、人間の体って素晴らしいと思えました。おうちでもチャレンジしてみます。
- ・今日はすごく身体が軽くなった気がします。自分の身体がすごく固くなっているのも実感しました。これから少しずつでも生活の中に取り入れて自分の身体を労ってあげようと思います。坂江先生の話し方も優しく癒されました。
- ・いつも受けているヨガを子供とできて楽しかったです。サバーシャナで子供は眠るくらいリラックスできたようです。
- ・初めてヨガを体験しました。最後の静かな気持ちで横になる時間が気持ち良かったです。普段使わない筋肉を使ってリフレッシュできました。家で時間があるとき、かんたんなポーズをやってみようと思います。

## 子供の感想

- ・身体をたくさん伸ばしていたかったけど、楽しかった。
- ・いつもしていないことを今回のヨガを通して自分の身体と向き合って出来たから良かった。
- ・またヨガを受けたいです。