



やわらかな日差しに春の訪れを感じる3月となりました。入学や進級、新しい環境を前に、期待と少しの緊張が入り混じる頃ですね。seedsは、働く子育て世代の皆さまに寄り添いながら、前向きな気持ちで新しい一歩を踏み出せるよう、日々の活力となるメッセージやヒントをお届けしていきます。



子育て中だからこそ、私らしく生きたい

～今の時代に必要な本当の女性活躍推進とは

子育て中は、仕事と子育て、職場と家の往復で1日があっという間。ワンオペで子どもの体調不良になると、どうしても自分の時間を費やすしかないという方もいますよね。私って何のために頑張っているんだろう、私のやりたいことって何だったっけ…そんな風に考えることもあるかもしれません。子育てをしていると、「母親」「妻」「社会人」と、さまざまな役割が存在します。自由な生き方や多様性の時代ですが、その中で生きづらさを感じるのは、まさに私達子育て世代が多くの役割を担い、自分を振り返る余裕がないためかもしれません。

3月8日は国際女性デー。100年前の女性が求めたのは参政権でしたが、今の時代に求められているのは、自分らしく生きる自由と自立にあります。【ウェルネスの8原則】と言われる、世界のメンタルヘルスや教育の現場で使われている、自分を整えて「幸せの状態」を作るための要素があるのをご存じでしょうか。



この8原則によると、幸せを感じるには左記のような生活の土台の部分、しっかりと根を張った状態であることが大切とされています。ウェルネスって体や心の健康だけでなく、社会や周囲との関係、仕事すべて大切な要素だと分かります。人によって、大切なことの比重も違う。自分の価値観や幸福度は、他人との比較ではなく、自分を深堀りすることによって見えてくるんですね。周囲と比較して落ち込んだり、キラキラして見えることがあっても、本当に大切なのは自分自身。自分と向き合い整えることで少しずつ満たされると、本当の幸せが見えてきます。幸せとは、社会や外にあるのではなく、自分自身の中に存在するんですね。そして、日々幸せを感じながら母親が笑顔でいることができれば、それが一番の子どもにとっての、栄養と生きる力となっていきます。

(親子コミュニティseeds 代表 ひがしみちこ)

【ウェルネスの8原則】

心身の健康だけでなく、環境や財務も整っていないと成長（自立）できないという考えから、自分自身の人生をマネジメントする（自走する）」ための指標として、米国を中心に使われている

seedsカフェ

3/3(火)11時～
東京都内カフェにて



seedsカフェ@東京



子育て中でも私らしく生きたい

子育て世代に必要な“自分らしさ”とは
女性の活躍推進を支える「土台づくり」を考える座談会

【こんな方におすすめ】

- ✓ 今のままの自分でいいのかモヤモヤしている
- ✓ 頑張っているのに、満たされない感覚がある
- ✓ 子どもにも「自分を大切にする力」を育てたい
- ✓ 育休中に自分をブラッシュアップしたい
- ✓ 働き方や生き方についてゆっくり話したい

詳細・申込：

右記のQRコード or 以下URLから♪
<https://ameblo.jp/seeds-official/entry-12955846322.html> (動画講座：申込3月末まで)



先着
5組

ファシリテーター：
seeds代表
ひがしみちこ

日時：3月3日（火）
AM 11時～12時

開催形式：カフェでランチ♪
参加費：1,000円

(税込・飲食代別途お支払いください)



保育園の先生から「うちの保育園も外国人のママさんやパパさんが増えてきたんだけど、会話する時に気をつけなきゃいけないことってありますか？」と質問されたことがあります。私は「まだ相手の日本語レベルがわからない時は、『です』『ます』の丁寧な文で話してください」と伝えました。

外国人が日本語を学習するステップとして、ほとんどの場合、丁寧体の文から学んでいきます。私たち日本人が友人同士で話すカジュアルな文体は、実は難易度が高いんです。先生の言葉の中にある「んだけど」「なきゃ」「って」も実はなかなか難しい。私が日本語を教えている外国人のママさんからも、「カジュアル語は難しい」とリアルな声を聞きます。

一番大切なのは「話したい!」「仲良くなりたい!」という気持ちです。日本語に自信のない外国人のママさんやパパさんも多いので、こちらから声をかけてあげてください。その時は、ぜひ丁寧体で♡ (パイヴァ彩日)



ワークショップ 開催報告

『稲わらで包む納豆づくり』

新潟県妙高市の里山体験ツアーでお世話になっている里山ガイドの生井さんの田んぼで取れた、安心安全の稲わらと、厳選された大豆を蒸してつくる“納豆”。カイロで40℃前後に保温して自宅で36時間程度熟成させた後、ちゃんと納豆が完成していました！



そして、とっても美味♪で子ども達もビックリ。納豆菌を添加しなくても稲わらと大豆だけでつくれる自然界の菌のチカラってすごいですよね。稲わらは何度も繰り返し使えるだそうです。究極のエコ食材かもしれない納豆の魅力存分に堪能できたワークショップでした。

コミュニティ ありのママ子育て部

3月テーマ「前思春期」

現在90名が在籍する、大人気講師の上田久美子先生のありのママ子育て部。全12回講座で子育てに大切な基礎について学び、座談会形式で直接先生にご相談もできるコミュニティです。

講師：上田久美子
保育士メンターや東京都認定保育士キャリアアップ研修講師を務めるのべ1万人以上が受講した子育てセミナーは大人気でリピーターが多い。



3月12日(木)10:00~12:00

3月14日(土)21:00~23:00

にオンラインで実施予定♪

※詳細はこちら：

<https://ameblo.jp/seeds-official/entry-12928044676.html>



プレミアム会員

プレミアム会員で子育てがどんどん楽しくなる* 毎日応援メッセージ&動画20本以上見放題

LINEに届く応援メッセージは、上記のような、忙しい子育て世代がほっと一息ついて今日も頑張ろう♪と思えるようなひと言。動画は、子育ての基礎からITやAI、中学受験、不登校・行き渋り、パートナーシップやメンタルヘルスなど。働く子育て世代の知恵や学びがギュッと詰まったものばかり。スキマ時間にサクッと観れるので、ぜひ活用して知識や情報のブラッシュアップしましょう♪
会員様からは“毎日の応援メッセージ配信が元気が出る♪”“見放題の動画がためになる”“いろんなママ友におすすめしたい”など、ご好評をいただいております。

【大人気動画はこちら！(一部抜粋)】

■脱リモコンママ講座ダイジェスト版
【ありのママ子育て部・上田久美子先生】

■男性脳を知ろう
■わが子が他の子と少し違うと感じたら
【seedsディレクター・岩崎格大】

■もし「行き渋り」が始まったら
~仕事をしながら向き合う親の心構えと選択肢~
【次世代教育部 伊藤美緒×seedsスタッフしおりん】

■子育て中だからこそ！自分軸で生きる

■子育て世代のメンタルヘルス
【seeds代表・ひがしみちこ】

■私らしく、無理なく~仕事がんばるママのサステナブル仕事術
■⑦ワーママAI活用術
【seedsスタッフ・しおりん】

■子どものお小遣いどうしてる？~我が家のお小遣い事情~
【seeds代表・ひがしみちこ、ディレクター・岩崎格大、スタッフしおりん】

下記QRコードから詳細
seeds公式LINEの
「プレミアムコミュニティ」
メニューから申し込み可能♪





会員限定

12/13(土) 10:00-11:00

プレミアム会員様向け オンライン忘年会

を開催予定♪講師やスタッフも参加予定♪

参加者の簡単な自己紹介や今年大変だったことなど…

オンラインでNEで実施いたします♪ご参加可能な方

は是非お申し込みください♪

このページ以降は プレミアム会員限定の 情報になります♪

お試して1か月からも申込可能♪ お待ちしております♪



動画配信

登録はお済みですか？

動画配信・会員専用サイト

<https://granvia-group.com/academy/>

資料をダウンロードいただくと便利♪

12月の新規配信動画は以下をお届け予定♪

- ①いつから始める？「子どものお金教育」
- ②子どものお小遣いどうしてる？（月額制 or その都度 or お手紙制）
- ③子どもの夢をどう応援する？「今の時代を生きるためのキャリア観」
- ④これで乗り越えよう！ワーママ実践「小1の壁」対策～入学前の準備・生活編～
- ⑤うまく使って効率Up！？seedsスタッフのAI活用術大公開

個別相談 初回相談は無料！！

seedsスタッフ・講師の個別相談ご希望の方はこちらからお申込みください♪↓

<https://ws.formzu.net/dist/S697133872/>

