

親サポ 4月報告

～みんなで、一緒に考えよう～



日 時：平成23年4月16日(土)

テーマ：『親がリラックスしてみる（子どもの心を開くあり方）』

講 師：金沢工業大学教授 塩谷 亨 氏



平成23年4月16日(土)の親サポには、12名の方が参加されました。講師の塩谷先生は、ひきこもっていてサポステに来所できない若者の特徴を3点挙げられました。①人間関係で傷ついてきた過去がある。②他者からの評価を非常に気にする。③対人場面での緊張が非常に強い。こういった“対人不安や緊張”の対処法を考える上で、行動的側面・認知的側面・生理的側面の3つの側面に注目して説明をされました。



まず、行動的側面として、「どう振舞ってよいかわからない。頭で分かっているけどできない。」というこの対処法は、新しい行動パターンを身につけていくことが有効であると述べられました。そして、SST（ソーシャル スキル トレーニング）という訓練を説明されました。対人関係のやり取りを増やし、その中で“自分には価値がある、大丈夫だ”ということが分かれば、安心できるのではないか。そのために、サポステのグループワークなどを利用することを提案されました。

次に認知的側面では、ある状況に対して思い込みなどの“解釈”が加わることによって、ある感情が湧き上がってくるのだということを指摘されました。そして、例えば、「なぜ、夜の墓場は“怖い”のですか？」という質問をされました。みなさんは、「おばけが出るかも・・・。」と答えましたが、それに対して、先生は、「なぜ、おばけに会うと怖いのですか。会ったこともないのに・・・。」と問い返しました。なぜ、自分がそう思っているかは、問われて改めて考えてみないと気づかないものだ、説明されて、逆に、肝試しの前は、意図的に怖い話をして、“恐怖”を強調しているのだということを述べられました。

そして、先生が以前、出会った若者を例に挙げて、若者の中には、テレビのインタビューでみんなが堂々と答えている姿をみて、自分はできないから、ダメだと思い込んでいる人もいます。本当は全員がきちんと答えられているわけではないにも拘らず・・・。「誰も自分のことをわかってくれない」と思っている若者が、他人に話が出来るようになるには、ある程度自分の気持ちや考えが分かっている、整理できている必要があると説明されました。

最後に、生理的側面としてあらわれる身体的な緊張への対処法として、筋弛緩法などのリラックス法を紹介され、体験する機会を設けました。意図的に体がリラックスできている状態を体感することで、緊張している状態から力を抜くことが出来る。その人の能力を発揮するには、適度な緊張も必要であると補足されました。

親として支援していく方法は様々あるけれども、最終的な目標としては、長い目で見て、本人が自分で社会の中で生活していってくれることである。本人も親もひとりで考えると、根拠がないことで、「自分はダメだ。」となりやすい。まずは、力を抜くこと。自分の人生だから楽しむところは楽しむこと。また、悩みなど共通している部分もあるので、親同士の情報交換も大切である。力が抜けているからこそ、見えてくるものがあると、親としての基本的な姿勢を述べられました。初めての方も再来の方も、先生のわかりやすい内容に納得をされていたようでした。

参加された皆さんの感想

- * 講師の方の話がわかりやすく大変良かった。
- * 2回目です。前回と重なるところもありましたが、よく理解できました。
- * 親の対応の仕方が変わるのでしょうか、むすかしく思っています。少し努力しようと思いました。

平成23年度

親サポ (親のためのセミナー)

～みんなで、一緒に考えよう～



ふくい若者サポートステーション「サポステふくい」は、若年無業者の方への就労支援を行う機関です。ご本人への支援はもちろんのこと、ご本人を支える親御さんの方々への支援も行っております。

今年度も、毎月第3土曜日にセミナーを予定しております。講師による講話の他、グループワークや参加者同士の交流会など、同じ悩みを抱える方々同士の交流や情報交換等をしていただく時間を設けています。

「親子関係はどうあったら良いのか」、「子どもとどう接していけば良いのか」、「解決に向かうにはどうしたら良いのか」など、一緒に考えていきませんか？ ぜひ、ご参加ください。

- 対象：若年無業者のお子さんを持つご家族の方
定員：20名
場所：福井県社会福祉センター2階（福井市光陽）
日時：毎月第3土曜日 13:30～16:00
内容：講師によるセミナー50分・グループワーク50分
リラックスタイム（フリー交流会）30分

予約方法：(0776) 21-0311

事前にふくい若者サポートステーションまでお電話下さい。



開催日	セミナー講師
平成23年 4月16日	金沢工業大学 心理科学研究科 教授 塩谷 亨 氏
平成23年 5月21日	福井大学 教育地域科学部 教授 松木 健一 氏
平成23年 6月18日	サポステふくい 総括コーディネーター 白崎 久美
平成23年 7月16日	敦賀短期大学 地域総合科学科 教授 龍谿 乗峰 氏
平成23年 8月20日	金沢工業大学 心理科学研究科 教授 塩谷 亨 氏
平成23年 9月17日	福井県教育カウンセラー事務局 向井 清和 氏
平成23年10月15日	金沢工業大学 心理科学研究科 教授 塩谷 亨 氏
平成23年11月19日	福井県教育カウンセラー事務局 向井 清和 氏
平成24年12月17日	福井大学 教育地域科学部 教授 松木 健一 氏
平成24年 1月21日	敦賀短期大学 地域総合科学科 教授 龍谿 乗峰 氏
平成24年 2月18日	福井大学 保健管理センター准教授 細田 憲一 氏
平成24年 3月17日	敦賀短期大学 地域総合科学科 教授 龍谿 乗峰 氏

※ 6月の講師は、松木先生の予定でしたが、先生のご都合により、変更となりました。ご了承ください。

【お問い合わせ】

ふくい若者サポートステーション 『サポステふくい』

〒910-0026 福井県福井市光陽 2丁目 3-22

福井県社会福祉センター 2F

TEL : 0776-21-0311

