

平成23年度

8月報告

親サポ



～みんなて、一緒に考えよう～



日時：平成23年8月20日(土)

テーマ：『親同士で一緒に考える～役に立つ情報を共有する～』

講師：金沢工業大学教授 塩谷 亨 氏

8月の親サポは、10名の方が参加されました。初めて参加された方もいらっしゃいましたので、親御さん同士で話をさせていただく前に、緊張をほぐすワークをしました。参加者の方がペアになり、肘から上を持ち上げて離すことを試して腕の緊張状態を確かめました。



次に、そのペアで、右下の写真のように一人が後ろに倒れこむのをもう一人が後ろから両手で支得てもらいます。後ろで受け止めてもらえることがわかっていても倒れこむ時には緊張するものです。体を受け止めながら、体全体の緊張の具合をお互いに確かめていました。

このあと、筋弛緩法というリラックス法を実践しました。椅子に座り、意図的に表情や腕などの上半身に力を入れる。そして、力を抜くということを繰り返します。力を抜くときの腕や肩に感じる”じわっ”とする様子を意識してもらいました。そして、再び、後ろに倒れこむワークをしました。すると、1回目のワークよりもリラックスして倒れこむことができました。



お互いにリラックスしたのを感じたところで、先ほどと同じペアで①お子さんの何が問題か、②何が知りたいかといった点について話し合う機会を設けました。話し合いが始まると、お互いリラックスしているためか、活発に言葉が交わされていました。

最後にどのようなことを話し合ったかを皆さんの前で、発表をしてもらいました。具体的には、親の気持ちを言っても黙ったまま。なぜこうなっているのか話してくれないという意見がありました。それに対して先生は、「本人としては、自分の状態に満足してはいないのではないか。おそらく、自分を一番責めていて、居場所がないと思っているのでは…」とお子さんの気持ちを推測されました。



解決をあせっても先は開けないものなので、まず親自身が、自分らしい時間をもつことも大切だと話されました。そして、①親の心配が子どもの自立の援助になっているのかを自分自身に問うてみる。②親の気持ちをぶつけるのではなく、「あなた(本人)はどう考えているのか？」と問うこと。③決断はなるべく本人がすることなど、お子さんとの関わり方のコツをアドバイスされていました。

今回、挙げられた悩みは、個別に相談されたほうがよいと思われるケースも見受けられました。1度や2度の相談で解決するものではありませんが、日々の関わりの中に隠されている解決のヒントに気づくこともあります。どうぞ親御さんだけでも定期的なサポステの利用をお勧めします。

参加された皆さんの感想

- * 緊張をほぐす体験をして、自分自身、体に(気持ちも)力が入っているのがわかりました。
- * 本人がどう考えているかを確認しながら、対応していきたいと思います。
- * 参加者の方のいろいろな話の中や講師の先生のお話の中に、自分と共通することや参考になることが多くありました。

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

