

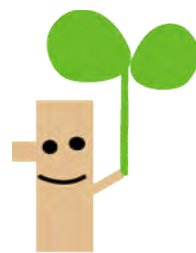
平成23年度

親サポ

10月報告



～みんなで、一緒に考えよう～



日時：平成23年10月15日(土)

テーマ：『リラックスしてみよう』

講師：金沢工業大学 心理科学研究科 教授 塩谷 亨 氏

今月の講師の塩谷先生は、緊張すると身体はどうなるかを解りやすく体験も入れながら、緊張を取る方法も具体的に教えてくださいました。

『仕事に行かない』理由の1つに『対人場面での緊張がある』と話され、「そんなにガチガチにならなくてもよい時に、緊張してしまっている」と指摘されました。手の力は抜けるが、背中への力は抜けない。また、2人で居る時には抜けるが、大勢の前では力が抜けなくなることがある。「力を抜きなさい」と親や周りが言っても、簡単には取れないものである事を、身体的な面から



のリラクゼーション技法を使いながら体験させてくださいました。2人組みになり、相手の背中に手を置いてもらい、目を閉じて後ろに身体を倒して、他人に身体をゆだねる時にどのような感覚や緊張があるのかを感じ取る練習をしました。一人の方が「倒れるのが怖い」と話されると、先生がパートナーになって、身体のを抜くコツをゆっくりと伝えながら行いました。すると、少しずつ倒れる角度が深くなり、笑顔が見えました。

先生は「自分でコントロールしてしまう人は、人に身を任せられない方だったりします。人に運転をしてもらうより、自分の運転の方が載っていて楽ってことないですか？」と尋ねると「その通りです！」と答えられ、先生は『身をゆだねるのは気持ち良いこと』が分かると一人で全部抱えるのではなく、人に適度に頼れることが出来るので、緊張も減る事を教えてくださいました。

筋弛緩法では「私は何回やっても、身体にジワッという感じが来ないんですが。」という方がおられ、先生が違ったやり方をいくつか試され、筋肉のジワッとした感じを味わって頂いていました。人の身体によってやり方も色々あることを知りました。またある人は、「毎日やると良いと教わったので、寝る前にやっています。今やると眠くなります。」と話す「リラックスした感じを身体で感じる、体得すると、緊張をほぐすことが出来る」と話されました。

引きこもりの人は、大勢の人の前で喋っても殺されることはないのに、そうであるくらいの緊張になるから苦手と思うのであり、対人場面は避けられないが、緊張を避けることは出来ると話されました。



後半は、『他己紹介』で、2人組みになりお互いのイライラする事や気分転換になることなどを聴き、皆さんの前でパートナーの紹介をしました。聴いていない内容の質問も受け、パートナーに成りきって答えてみて、本人に合っているか、間違っているかを聴きました。『推測と現実が違う経験』も出来、我が子に対しての考えや、推測と比べる様子が見えました。「また、受けたい。」という言葉が終了時に聞けました。皆さん、お疲れ様でした。

参加された皆さんの感想

- * リラックス法を何回も聞いているが、まだよく分かっていない。後で教えて頂いたことを、やってみようと思う。
- * 人間の価値観が多様であることが分かりました。
- * 話を聴くだけでなく、他者紹介で改めて他人に気持ちを伝える難しさを感じた。

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

