

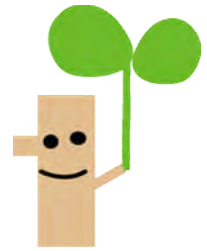
平成24年度

親サポ

8月報告



～みんなで、一緒に考えよう～



日時： 平成24年8月25日(土)
テーマ： 『親同士で情報を共有する』
講師： 金沢工業大学教授 塩谷 亨氏

8月の親サポは、4月に引き続き金沢工業大学教授の塩谷亨先生を講師としてお招きしました。最初、スタッフからサポステふくい簡単な紹介をし、サポステに来所する若者は人関係が苦手、特に緊張や不安が強いことが特徴であることを説明しました。

緊張するとはどういう状態でしょう。緊張している表情は向かうあう聞き手にも緊張を与えてしまうものです。緊張している状態から緊張をほぐすことで与える効果を先生の指示に従って参加者が実際に体験しました。

二人が組になって、目をつむったひとが倒れかかるのを、もう一人が両手で相手の背を支えます。倒れる側は体が緊張した状態です。その後、目や顔の筋肉、両腕を一旦緊張させ、弛緩させて緊張をほぐしました。そして、もう一度同じ動作をしてみると、同じ倒れ方なのに今度は筋肉の緊張がとれ、体はリラックスした状態になりました。相手を受け入れるには、緊張をとることが有効である一例です。

次に、二人一組で、大きな声をだして挨拶、その後相手のことをほめ合い、大げさなリアクションをとる練習をしました。ここでのポイントは具体的に言葉にしてほめるということです。親子であっても、夫婦であっても価値観は皆違います。嬉しいこともそうですが、つらいことや悲しいことなども具体的にどうだったのかを言葉にすることは大切です。子どもは親や身近にいる人をモデルにします。親自身の要求水準が高ければ、子どもへの要求水準も高くなり、ついこうあってほしいという期待を抱きがちです。子どもが期待に応えられないとき、落胆した親の姿を見れば、子ども自身も落ち込みます。子どもは大人以上に考え込んでいる。まずは、親自身が普段から自分の気持ちを伝えることで、子ども自身も自分を出していると感じとるようです。自分がつらかった、嫌な気持ちになったと親が具体的に言えるようになると、子どももつらいときにはつらいと言えるようになります。そして、ほめる時は具体的に何がよかったのかほめることが子どもを認め、肯定的なメッセージを送ることになると先生はお話されました。

後半は、参加者全員が輪になって、それぞれの現状を話しました。発端から現状、今していることや出来ていること、それぞれの思いを語りました。先生の進行で、こうしたケースにどういう意見があるか、またどんなアドバイスがあるか、ほかの参加者に尋ねました。また、参加者のなかには、サポステへの面談やプログラムの利用をするなかで、本人の気持ちが整理され、自分らしさを活かしてできるところで頑張っていることを報告して下さった方もいらっしゃいました。こうした親同士の語り合いが一般論ではなく、うちの場合ではどうなんだろう？という身近な目線で語り合うよい機会となりました。



参加された皆さんの感想

- ※ なるべく身体力を抜いて、リラックスできるようにしていきたいと思います。感情を表に出してお互いに理解できるようにしたいと思います。
- ※ 塩谷先生のお話は実践をまじえたお話で、とてもわかりやすいです。最後の親同士の交流会もみんなどんなことを思っているかが聞けて参考になりました。

平成24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

10月は、嶺南の
会場で、行います。

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。



10月のセミナー 平成24年10月20日 開催

テーマ：若者の就労支援について

セミナー進行：総括コーディネーター 白崎 久美

『若狭町子ども・若者サポートセンター』スタッフと共に、
嶺南地域の若者の自立支援について考えます。

〔会場〕サポステふくい サテライト

若狭町 JR 小浜線大鳥羽駅舎内 若狭ものづくり美学舎

〒919-1504 三方上中郡若狭町大鳥羽 27-13-4



〔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 1F

TEL：0776-21-0311