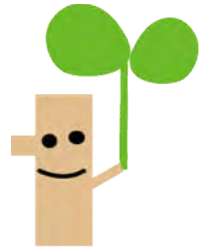


平成24年度

11月報告

# 親サポ

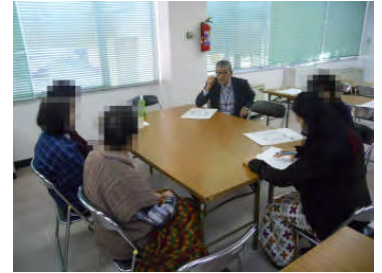


日時：平成24年11月24日(土)  
テーマ：『親同士で情報を共有する』  
講師：金沢工業大学教授 塩谷 亨 先生

～みんなで、一緒に考えよう～

今回の親サポは、金沢工業大学の塩谷亨先生にお越しいただきました。先生は、「体に力が入りすぎていて不安を感じたり、疲れたりするものです。皆さんは、どうですか？」と参加されている親御さんに投げかけられました。

ある方が、「子どもは親からの答えをまっけているのですが、私（母）が、答えられないんです！そんなとき力んで疲れます。」と緊張する場面を悩みとともに洩らしました。「緊張しているときに言われるとイライラするが、緊張していないと、同じことを言われても、そうでもないことがあると思います。ということで、まず、力を抜く練習をしましょう！」とあるリラクゼーション法の実践してみました。二人組みになり、一人が背中から支えるようにして、後方に倒れこむワークをしました。倒れこむ瞬間は、ヒヤッと体に力が入るものです。次に、椅子に座って、筋弛緩法という腕や顔を意識的に緊張させて、一気に緩める一連の動きを数セット行いました。そして、再び、最初の後ろに倒れこむワークをすると自然と体の緊張感が抜けていることを実感してもらいました。



その二人組みで、コミュニケーションのときに大切なことを考えました。①相手の目を見る。②挨拶。③具体的に褒める。前の2つに気をつけて、お互いに③を行ってみました。例えば、「今日の髪型は綺麗ですね。」という言葉に対して「ありがとうございます！」という具合に何回か繰り返すと、次第に、笑顔や笑いが出てきて、二人が打ち解けてきました。そこで先生は、無駄な力を抜く習慣や感情表現の練習が、コミュニケーションを円滑にする鍵ではないかとおっしゃっていました。

あまり、感情表現を良しとしてこなかった日本社会ですが、ネガティブな感情もうまく表現することも大切だともおっしゃいます。また、子どものコミュニケーションにもモデルがあるということです。家庭なら親。学校なら先生、職場なら上司という具合です。そういうことも改めて考えてみることも同様です。

残りの時間は、人数が少なめということで、参加者と先生、スタッフが輪になって、参加者の皆さんの具体的な悩みに耳を傾けました。最初の「子どもは親からの答えをまっけているのですが、私（母）が、答えられないんです！」という訴えについて、話を具体的に聞いてみると複雑な家庭の事情がある場合や実際に出来ることできないことが混在したまま、親御さんが一人で抱え込んでいる様子が伺われました。また、子どもがサポステの支援を受けているが、親として心配なことなど、抱えている悩みはそれぞれですが、他の家庭の様子や他の親子の今の関係の話に耳を傾けることで、解決の答えではなくとも、自分を客観的に見ることができ、他の方からのアドバイスが何かのヒントになることがあります。あるいは、ホッと一息つくこともあるのではないかと思います。

今、子どもがサポステの支援を受けている方でも、そこに至るまでは時間が必要なことがあります。その先の就職はどう思っているのだろうかと悩みは尽きません。親サポに参加されている皆さんのお子さんは中々、サポステふくいに来ることさえ難しい場合があるように見受けられます。

親サポは、保護者の方を対象としたセミナーですが、大勢を相手としたセミナーです。ひとり一人の方の悩みに的確にお答えすることは難しいと思いますので、是非、定期的なセミナーの参加や日頃の相談日をご利用ください。親御さんのみの相談も個別に受け付けております。そして、相談内容によっては、適切な関係機関を紹介させていただくことや連携した支援をさせていただくことがあります。

## 参加された皆さんの感想

- \* 筋弛緩法を実行したいと思います。
- \* グループワークの映像（画像）を通した説明がよかった。

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内（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・(0770) 24-2130  
          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。



**1月のセミナー** 平成25年1月19日 開催

セミナー講師 アシスト代表 臨床心理士 岡本 克己 氏

## 【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

サテライト（嶺南地域対象の相談窓口）

〒919-1504 三方上中郡若狭町大鳥羽27-13-4

JR小浜線大鳥羽駅舎内【若狭ものづくり美学舎】

TEL:0770-64-1788