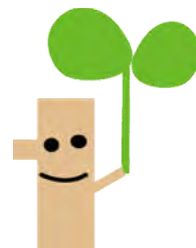


# 平成24年度

# 1月報告

# 親サポ



日時：平成25年1月19日(土)

～みんなで、一緒に考えよう～

テーマ：『ひきこもりから就労支援へ』

講師：心理相談室 アシスト 代表 臨床心理士 岡本 克己 氏

当日は、サポステふくいの心理カウンセリングをアシストしていただいている岡本臨床心理士が、「ひきこもりから就労支援へ」をテーマに、「(本人が)外出することや働くことを妨げていることは何か」、「今どの段階にいるか」、「今日から出来ることは何か」を来場した保護者とともに話し合いました。また、サポステふくいの利用者が発表に同席し、本人の生の声を聞くことができました。



今、「外出したいけれどできない、働きたいけれどできない若者の何がその行動の妨げになっているか」を具体的に理解するために、先生は私たち自身が「どんな時に活発に外に出るか?」、そして「どんな時に家にこもるか」を考えてみるよう促しました。

「外に出る」には、出ようとする目的があり、安全だと確認してこそ出ようとする気持ちになります。「家にこもる」のは病気の時や、疲れてしまった時と会場から答えが返ってきました。そこで、「ひきこもること」には何らかの精神的トラブルも関係していることを示唆されました。あわせて、私たちが普段聞いたことがあっても、詳しくわからない精神的な病気の特徴を具体的に分かりやすく紹介され、次の行動を起こすために大事なキーワードを3つ説明されました。

①これ、やりたい(意欲をもつこと)、②大丈夫だよ(安全が確保される状態であること)、③こうすればいい(具体的な行動がしめされる)これら3つの状態があったとき、本人が行動をとる大きな手掛かりになります。そして本人への個別的な支援としては、a 意欲を高める、b 不安への対処、c スキルを学ぶ、の3つの循環が大切であるとお話されました。

そして実際に、サポステふくいの利用者自らがサポステでしていることを説明しました。この方は、家にひとりしていると自身の課題に対して、やってみないし、やろうと思わないということでした。ただ、カウンセリングを通して、それら課題を克服する訓練をするなかで、思い切って行動に移してみると実はたいしたことがなかった、思ったよりやるのが困難でなかったことを体験し、来所初日には将来のことは思い浮かばなかったのが、今ではこれからどうしたいか、具体的に考えるようになったそうです。

最後に、来場した保護者とともに家族の支援を考えました。家族の努力にも限界があること、医療機関や支援機関など社会資源を活用しながら、今日で来たこと、努力したことをそれぞれが語り、皆で努力したことを互いに認めることで、それぞれの励みを得る時間を持ちました。ご家族のなかには、「親子関係が良好ではないが、うるさがられても会話を増やす努力をしたい」、「『今日、生きていてくれればいいんや』という気持ちが子どもに伝われば、笑顔でいたい」という声がありました。サポステふくいも、この学びを活かして、今後も悩んでいる当事者に寄り添い、ご家族を支えるよりよいサポートができるように環境作りに努めていきたいと思っております。

## 参加された皆さんの感想

- \* 『動き出すためには、やることを小さくして、わかりやすくする。』という言葉が、今出来ることだと感じました。
- \* 講義を聞き、私はまったく、子供の事がわかっていないと再認識した。

# 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。



**3月のセミナー** 平成25年3月23日 開催

セミナー講師 福井大学准教授 細田 憲一 氏

※以前、3月16日開催とお知らせしましたが、23日に変更になりました。

【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