



日時：平成25年7月27日(土)

～みんなで、一緒に考えよう～

テーマ：『みんなで一緒に考えよう』

講師：ホットとサポートふくい 次長 渡邊美佐江 氏

7月のセミナーは「ホットとサポートふくい(県精神保健福祉センター)」の渡邊次長を講師にお招きして、お話をいただきました。「ホットとサポートふくい」は「サポステふくい」とは関係の深い機関で、出前相談会では相談要員として協力していただいております。まず、機関紹介も兼ねて、「ホットとサポートふくい」がどういった業務をしているのかを中心に、現代の若者の特徴と彼らに対して出来ること・出来ないことについて説明されました。



業務内容としては、まず「こころの相談」です。実際に相談を受けた例として、働けない息子の辛さが分かってあげられない母親など3例を挙げられました。このような事例の方は、サポステふくいにも来られますし、親サポに参加されている方も同じような悩みを抱えていると思われます。事例のなかでは相談にいたるまでの家族の関わりや経過など参考になるところがありました。ご家族としての関心事は、これから本人とどのように関わっていくかです。

こころを通わずコミュニケーションの方法として、誠実・素直・対等・自己責任という4つに柱を大切にしながら、DESC法(D:事実を伝える。E:自分の意見や気持ちを示す。S:状況を変えるための解決策を提案。C:提案の結果を相手に示唆する。)の説明をされました。また、悪循環に陥っている自分を変えるために、自分にとって楽しいことをリストアップして、実践してみるのも一つの方法として例示されました。

「ホットとサポートふくい」の親の会では、ひきこもり支援として定期的に保護者を対象にグループワークを行っており、次のような親の声を挙げられました。「寄り添うことが大事であること」、「将来の心配ごとを口にするのは避けるべき」、「親が気にしていると子供は自分を責めてしまう…」これらは親サポに参加されている方にも参考になる親としての心構えというようなものと言えるでしょう。

現代の若者については、思春期の発達課題と言われていることに触れました。人の発達、社会や文化と交渉し同年齢集団との間に生じる適度な矛盾の中で育まれるものであり、自分という存在が周囲に承認されているという手応えを通じて自己肯定感が得られるようです。

しかし、現代の若者は、仲間との関係を築く機会が阻害されていることがあり、若者は競争を余儀なくされて心で「勝ち」、「負け」を明確にすることが多く、他人との関係性に不安を抱えているようです。自分がその集団に関わり作っていくという主体性を欠くために、自分がその集団に受け入れられているか、評価されているかを心配しているのです。それで、「人との関わり方がわからない…」ために、他者とのコミュニケーションを十分に確立できないことが自己評価に対する不安の拡大やさまざまな心身の不調の要因となっていることを指摘されました。

本人が笑顔でいられるために大切なこととして、「自分を変えられないものは受け入れようと努めること」、「変えられるものは変えていく勇気をもつこと」の二つのものを見極める賢さをもつこと。

そのために親として出来ること、9つの項目をあげられました。①情報を得ること、②家族だけで抱え込まないこと、③本人の逃げ場をつぶさないこと、④言動に振り回されない・巻き込まれない、⑤本人のリラックスできる空間をつくる、⑥「ありがとう」、「助かった」などの言葉かけ、⑦人と比較しない、⑧対話する関係をつくる、⑨本人の決定を認める。特に対話については、言葉だけでなく、そこに漂っている非言語的なメッセージも重要であり、対話の中で傷ついたり傷つけながら修復していくことで、理解しあうことを学んでいきます。親が本人との対話で留意すべき言葉は、「“あなたのための事を思って…”というニュアンスを伝えない」、「惑わす言葉を使わない」、「親の価値観を押しつける言葉を使わない」、「親の判断を押しつける言葉を使わない」の4つであるとのことでした。

今の親は、子どもには苦勞のない環境を整えようとしがちですが、本来、人は痛みを抱えて、分かち合い、癒されることでたくましく育つのです。(親が)してやれることをあえて(子供に)しない。手に入らない、思うようにならないことを通じて学ぶ貴重な機会を子供から奪うことがないような配慮が親には必要ということなど、今日のセミナーでは親としての本人との向き合い方をたくさんお話いただきました。

参加された皆さんの感想

- * 親の気持ちを子供に押しつけないこと。しかし(親としては)ストレスになるので、なかなか難しいと思いました。
- * 自分を変えられないものを受け入れ、変えられるものを変えていく。その二つのものを見分けるということということが、心に残りました。

平成25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

9月は嶺南で行います。



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。

9月のセミナー 平成25年9月21日（土） 開催

セミナー講師 元敦賀短期大学教授 龍谿 乗峰氏

会場：若狭ものづくり美学舎（嶺南サテライト）

【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