

～みんなで、一緒に考えよう～

平成25年度8月

親サポレポート

日時：平成25年8月17日（土）

テーマ：『トラウマが人を成長させる話』

講師：金沢工業大学 教授 塩谷亨氏



塩谷先生は、アメリカではこれまでネガティブな部分に焦点をあてた心理学から、ポジティブ心理学が取り上げられていることに触れ、大きなショックからでも人を成長させることもあるという視点から「トラウマ（心的外傷）」が人を成長させることを今回のテーマに、本人への家族の関わりについてお話をしました。



【トラウマ体験と成長】

「トラウマ」というと、戦争体験や大きな災害の被災体験だけではなく、私たちの身の回りで起こる交通事故や事件の被害、病気やさまざまな人間関係が引き起こす体験も「トラウマ」体験と考えれば、だれの身にも起こりうるものと言えます。

実際、つらく苦しい体験がくり返して頭に浮かんだり、過去のつらい出来事が、まさに今、起こっているように感じたり、苦しみ、葛藤し、悩むなかで、今までにない考えや忍耐が生まれ、心の問題を修復します。そしてそれが人生の一部としてつなげられたとき、「成長」となったといえます。

【一歩踏み出すためには？】

子どもがひきこもった状態であることで、親は「なぜ？」という疑問と同時に怒りや、世間への恥ずかしさ、育て方への後悔や罪悪感、将来への不安、無力感におちいることがあります。これらもトラウマと考えれば、子どもへの関わりをもつすべての親にとって、どうしたらそこから一歩踏み出せるかが大きな関心事であると思います。

そこで親は、今の状態をふまえて、「（本人は）何を考えているのだろうか？」、「（本人は）不安ではないのだろうか？」、「自分はこれからどうすべきなのか？」、ということに「自然に」かかわっていくことで、「トラウマ」的体験が人としての成長に変わると考えられます。

そして、体験を好転させるための具体的な方法として、「本人と話す・かかわる」、「関係者と話す」、「自分の気持ちを理解できる人に話す」、「同じような立場の人の話を聞く」、「講演や研修会に行ってみる」、「カウンセリングを受ける」などが効果的であると言えます。

【グループトーク】

最後に、参加された方同士が小グループになって、つらく苦しい体験によって自分自身の何が変わったのかを話し合いました。人は生きて以上、さまざまなことが起こり、自分の力ではどうにもできないショックな体験をします。ただ、人間にはそれらを成長に変えていく力を備えています。参加された親御さんが同じような思いを抱えた人と話すなかで、つらく苦しい体験から子どもとの関わりをあらためて考えるなど、親自身が変わったことをポジティブに成長と認識しなおし、ひとりで抱え込まず、みんな考えていこうと確認しました。



参加された皆さんの感想

- * 子どものことだけでなく、自分のことも考える良い機会になりました。自分も成長していると思った。
- * グループの話のなかで、「夫婦で話が出来ないのもひとつの原因かも」と言われていたが、今後は夫とも話をしっかりしていきたい。
- * 子どもとのやりとりの中で、二次被害の意識を持たせないことが大切だという視点が必要だと気づきました。

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

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。



10月のセミナー 平成25年10月19日(土) 開催

セミナー講師 仁愛大学 心理学科准教授

森 俊之 氏

ご専門は発達心理、臨床心理学で、主に「親や保育者としての育ち」を研究されていらっしゃいます。

【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