

# 前回開催の親サポ レポート

日 時：平成26年6月21日（土）

テーマ：『自分の強みを知る』

講 師：金沢工業大学 教授 塩谷 亨 氏

今回の講師は、金沢工業大学教授の塩谷亨先生です。先生は大学の臨床心理センターのセンター長をされており、最近ではポジティブ心理学という領域を研究されています。



セミナーでは、まず、リラックスと対人コミュニケーションの基本を実体験するというところから始まりました。参加者がペアになり、後ろに倒れこむ方をもう一人が、背後から支えるというところを行い、人工的な緊張状態を体験しました。

次に、腕や肩、顔面に力を入れ、筋肉を緊張させ、力を抜いて筋肉がじわっと弛緩していくことを体験しました。筋肉を緊張させ、弛緩することを繰り返すと、緊張状態に対して敏感になり、緊張している自分を自覚しやすくなるという効果があります。緊張しすぎると、話せなくなったりしますが、適度な緊張状態は能力を発揮するためには必要なことです。

そして、今度は、4人グループで、①「5秒間」相手の目を見る、②「大きな声」で挨拶をする、③「具体的」に相手を褒める。④自分を褒めてもらい、「大げさ」に喜ぶというワークをしました。いつもより、「長く」、「大きく・大げさ」に行うことで通常時にやりやすくなる効果があります。また、「具体的」に言うことで相手に伝わりやすくなることを体験しました。

また、「喜ぶ」という感情表現に関しては、「従来、日本人は表現してこなかったかもしれないが、価値が多様化した現在の社会においては、自分の感情をうまく伝えるということは、「辛い・悲しい」といったマイナスの感情も含めて、大切なことではないか」と皆さんに問いかけられました。コミュニケーションは学習であり、その学習はモデルを通じて経験的に習得されます。家庭では親、学校だと先生や先輩がモデルになりやすいのです。コミュニケーションの基本のワークをふまえ、最近あった「よかったこと」を各自が書き出して、ペアになった相手に話す、感情表現のワークを行いました。具体的に行った場所やしたことではなく、その時の気持ちが伝わるかがポイントです。ある方はペアになった方が子供から食事を褒めてくれたことが「うれしかった」という気持ちを聞いたところ、自分はわが子との会話がないけれども、自分も「うれしくなった」という意見もありました。

先生は、今まで専門としてきた臨床心理学は、ネガティブな面に注意が行く領域だけれども、同じ心理的なショックを体験しても、そうならない人もいるという事実から、そのショックから回復する力が本来人には備わっているのではないかと述べ、それは、悩みはあるけれど楽しめることはある。悩んで解決することならば、よいけれど、それよりももっと楽しんでいこうという前向きな姿勢が大切ではないかという問いかけを皆さんにされました。

体験を中心としたセミナーでしたが、その体験を踏まえた先生の見解にはなるほどと思われることもあり、是非、夫婦や親子の間で今日のワークを実践していただくことが大切ではないかと実感しました。

## ～参加された皆さんの感想～

- \* 以前、子どもが不登校になった時、担任の先生から「小さいことでも大げさに褒めてください」といわれたことを思い出しました。リラックスした気持ちで今後も接して、前向きに生きようと再確認しました。

平成26年度 (親のためのセミナー)

# 親サポ開催のご案内



～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職業的自立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。

**8月のセミナー** 平成26年8月9日(土) 開催

セミナー講師： 金沢工業大学 臨床心理センター  
センター長 塩谷 亨 教授

専門分野は、臨床心理学・コミュニティ心理学・ストレスマネジメントです。現在は、地域貢献として、ポジティブ心理学を実践されています。

時間：13:30～16:00

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）

内容：講師によるセミナー・意見交換ほか

申込み方法：事前にふくい若者ステーションまでお電話ください。



【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