

前回開催の親サポ レポート

日 時：平成26年8月9日（土）

テーマ：『自分の強みを知る ポジティブになるためのワーク』

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。先生は臨床心理学がご専門で、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、リラックスすることを体験するワークから始まりました。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。（筋弛緩法）

そして、今度は、対人コミュニケーションのうち、相手に伝える「発信」についての練習を行いました。グループになり、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、「具体的」に言うことで相手に伝わりやすくなるということを実験しました。

④の「大げさ」に喜ぶという点において、腹が立つことがあった時は、我慢することも大事だが、その感情も含めて、うまく伝えることも必要ではないかと先生は話されました。

そして、対人コミュニケーションの相手から受け取る「受信」の練習として、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。聞き手は、わからないことは聞き、具体的に行った場所やしたことではなく、その時の話し手の気持ちが伝わるかがポイントです。

一通りのワークを終え、先生が参加者の皆さんの感想を聞くと、前回参加された方の中には、筋弛緩法を日常生活の中で実践しており、役に立っているとのことでした。またある方は、相手に伝える「発信」についての練習で、初めてのひとでも親しく慣れたと笑みがこぼれていました。

褒めることは難しいといった意見に対しては、先生のアドバイスとして、「褒める」にしても、ただ、「かっこいいですね。『というように抽象的』というよりも、相手の何が『かっこいい』のかを言うと、より伝わることを指摘されました。

最後のまとめとして、癌患者の中には、癌になって良かったという方もいて、その理由として、そのおかげで人生を振り返ることができて、残りの人生を有意義に過ごせたためです。同じ体験をしても、そのことが心理的外傷となる場合と、心理的成長を促す場合があるのです。だから、つらい体験をした後こそ、ポジティブな面に光を当てていくことが大切ではないかと先生は仰います。ポジティブ心理学では、ポジティブになるためのレッスンが数百あるということです。

先生の参加型のセミナーに数回参加している方、初めての方、それぞれがリラックスを体感し、対人コミュニケーションの発信・受信の基本を練習することを通じて、気持ちを伝え、味わうことができたようでした。



～参加された皆さんの感想～

- * まずは、自分自身がリラックスをすることから～、素敵なセミナーでした。
- * ポジティブでいることは大切なのはわかりますが、現在、ネガティブな自分から抜けだせません。少しでも良いことを心において過ごしたいものです。

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。

10月のセミナー 平成26年10月18日(土) 開催

セミナー講師： 福井大学 保健管理センター

准教授 細田 憲一 氏

大学では、講義の他に不登校や引きこもりに陥った学生、対人関係の悩みを抱えた学生、発達の問題を抱えた学生の相談を受けています。特に最近では、発達の問題を抱えた学生の就職活動支援に力を入れています。

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