

# 平成27年度

## 保護者向けセミナー開催のご案内

～みんなで、一緒に考えよう～



講師による講話のほか、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。

### 2月のセミナー 平成28年2月27日(土)

セミナー講師：福井県総合福祉相談所

保健師 池田 直子氏

テーマ：『家族みんなが健康に過ごすために』

「ホッとサポートふくい」で依存症対策をはじめ、精神保健福祉に関する業務やこころにつらさを抱えた方への相談を行っています。

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

内容：講師によるセミナー・意見交換ほか

申込み方法：事前に「サポステふくい」までお電話ください。

**参加費 無料**

### サポステふくい（ふくい若者サポートステーション）とは…。

若年無業者の方の職業的自立支援を行う機関です。サポステふくいは、厚生労働省の認定事業で、福井県との協働事業として行っております。

### 12月開催のセミナーレポート

日時：平成27年12月19日(土)

テーマ：『問題解決のためにポジティブな気分を生み出すワーク』

講師：金沢工業大学教授 塩谷 亨 氏

人の心には、ネガティブな感情（不安・怒り等）とポジティブな感情（幸福感・喜び・希望・感動等）があり、前者の不安や怒りには瞬間的な注意を高め、危機を回避する一方で、視野を狭く、思考の悪循環を生む原因となります。また、後者の幸福感や喜びなどは、視野を広げ、思考と行動の幅を広げるため、将来を見通した判断や努力を促します。

今の若者は、ネガティブ経験とポジティブ経験のバランスが悪く、うつが多いとされます。本来、必要以上に不安を感じることで、人は悪いところばかり目が行きやすくなるので、その悪循環を断ち切るためにも自分の強みを見出して、思考の好循環を促していく方が良いのではないかと提案されました。実際にネガティブとポジティブ経験を体験するために、参加者で、筋弛緩法による体の緊張とリラックスの変化を体感し、コミュニケーションワークを通じて、相手の好ましい感情を味わうワークをしました。

参加した皆さんからの質問に対して、先生は、「恐怖」は逃げると大きくなるもので、慣れることによって、耐性がついていくことと安心できる環境が大切であるとおっしゃいました。家族も本人も、お互いが困っていると感じていることは我慢せず、「困っている」と言えることが大事なのです。コミュニケーション能力は経験することで身につくのであると念を押されました。参加者の方々は様々なワークを体験し、自身がポジティブな経験をすることの効果を実感したようでした。

【お問い合わせ】

サポステふくい（ふくい若者サポートステーション）

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