

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？

4月のセミナー 平成28年4月23日(土)

セミナー講師：前敦賀短期大学教授 龍谿 乗峰氏

テーマ：『混沌を抜ける手立て』

～些細なことにこそ、意味があり・可能性がある～

現状を理解し、職業的自立を促すために親の関わり方を、ケースをもとに考えます。
【講師紹介】現在は、大学や専門学校などで講師をされており、専門分野は家族臨床心理学、カウンセリング臨床などです。浄土真宗本願寺派乗秀寺の現住職です。

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 (申込み方法：事前に「サポステふくい」までお電話ください。)
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

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、厚生労働省の委託事業で、福井県との協働事業として行っております。



2月開催のセミナーレポート

日 時：平成28年2月27日(土)

テーマ：『家族みんなが健康に過ごすために』

講 師：福井県総合福祉相談所 保健師 池田直子氏

池田先生はこれまで保健師として、病気や先行きへの不安・焦りに悩んでいるご家族が健康的な日常を送ることができるように活動してきました。

そのことを踏まえて、同じようにご本人の就労（自立）について悩んでおられる保護者の方がご自身のことを考える時間を持ちましょうと、今日からでもできるストレス解消法について話されました。特に睡眠について時間を割いて説明されました。

睡眠は12～16時間を48時間で収めれば良いと言われますが、良い睡眠とは、目覚めが心地よく、少し名残惜しいが寝床から出ようと思うくらいがベストで、いくら眠っても眠った気がしないのは、熟睡障害と言われます。その環境作りとして、朝、太陽光にあたることで、メラトニンという睡眠を誘うホルモンが夜に分泌されるそうです。また、寝る直前のTVやスマホは中途覚醒の原因になり、睡眠の妨げとなります。入浴は寝る2時間前までが望ましいそうです。「いま解決できないことは忘れよう」と心掛けることも質の良い睡眠を確保する方法であるとのことでした。

最後に、参加者ご自身について振り返るワークを行い、「私の資源」として、「楽しみ」、「してみたいこと」、「頼れる相手」を皆さんに挙げてもらいました。まとめとして、ご自身を大切に、当人に対してできることをし、できないことは本人に任せるといったことが大切で、一人で抱えない様にするということであると先生はおっしゃいました。

【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