

平成28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？

12月のセミナー 平成28年12月17日（土）

セミナー講師：福井大学 学生総合相談室

臨床心理士 前川 伸晃氏

テーマ：「親として思いつめていませんか？」

【講師紹介】現在は、福井大学（松岡キャンパス）で学生相談を担当されています。以前は、精神科病院に勤務しており、週1回サポステふくいにて、心理カウンセリングを担当されていました。

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

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。

10月開催のセミナーレポート

日時：平成28年10月22日（土）

テーマ：「幸せになるために-ポジティブ心理学からの提案-」

講師：金沢工業大学 心理科学研究所 所長 塩谷 亨氏

若者の特徴として、昔はひきこもりの原因が不登校からだったが、今は就職後、失敗して働けない状態からおこる傾向が多く、人は、悪いところやダメなところに目が行きがちで、そのため落ち込み鬱になることがあります。人はネガティブになる必要のないところで、ネガティブになっているのではないかと先生は話されました。ポジティブな感情を増やすトレーニングが必要ではないかと先生は話されました。ポジティブな感情は、何かに没頭する、何かを達成する、援助するひと・受けるひととの関係、生きている意味や大きな存在との関係を意識するときには生じます。人の性質の強みに、愛・人間性、正義、節度、知恵、勇気、超越性があり、自分にはどんな強みがあるか考えてみました。参加者の皆さんにペアになってもらい、昔、充実していた頃の話の中に、どれだけ自分の強みとなる要素があるかを確認してもらいました。その充実していた時は、その人の「強み」が生かされて生き生きとしていた時です。うまくいかない時はその「強み」が空回りしている時と思われる。ネガティブ感情の存在を否定せず、ネガティブ感情が1とするとポジティブ感情が3以上の比率が望ましく、そのバランスを取ることが大切であると先生は話されました。

参加された方からは、子どもに何かあったら、私（親）の責任と感じてしまう。だから辛いのであり、世間体がわるいという観念で自分を罰することで、自分を歪めてしまうのではないかと先生は話されました。参加者のなかには、ネガティブなことばかり日記に書いてしまうという方がいる一方で、良いことを日記につけているという方もいて、小さなことから喜びを見出したり、感謝すると語られました。そういった皆さんの意見が出てくる中で、会場がポジティブな雰囲気になっていきました。



【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）

福井市光陽2丁目3-22
福井県社会福祉センター1F

TEL 0776-21-0311