

平成29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？

4月のセミナー 平成29年4月22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：「足踏みとくまり、“諦めれば”ってどう言うこと？」

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任職です。

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

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29年2月18日（土）

テーマ：「ストレスの理解と対処法～親子の新しい一歩のために～」

講 師：福井県総合福祉相談所 主任 臨床心理士 持田 忠司 氏

持田先生は、今回ストレスについて話をされました。まず、参加者の皆さんが自分の状態を知るために、心の健康度自己評価票を用いて、ご自分の状態を確認しました。そのうえで、ストレスの要因に物理的なもの、化学的なもの、心理・社会的なものがあること、そのストレス反応として心理面・身体面・行動面に表れることを具体的に話されました。

人はよりよく生きたいと思うものですが、ストレスは、重くなりすぎると感じているかどうかとも分からなくなり、気づいた時には深刻な状態になっていることがあります。こうしたストレスによる心身のゆがみは自分では気づきにくく、行動や考え方により、個人差があるため、悪循環に陥らないように、その対処法が大切になってきます。

ストレスと上手に付き合うためには、自分の性格やストレス状態を自覚し、自分の状態を知ることで、ストレス状態にならないように、考え方の工夫のほか、緊張状態を和らげるリラクゼーションといった方法を取り入れます。例えば、自分の能力以上のことを抱え込むことでストレスがたまるので、自分一人で全てのことをこなそうとしないこと。また、バランスのよい食事や運動によってストレスに負けない身体づくりも対処の一つです。ものの見方や考え方の癖を知る方法もさまざまあり、マイナス思考に気がついたり、できるだけ、論理的・客観的に考える。また、意識的に良いこと探しをすることの他、「感謝の心」がストレスを乗り越える最大の方策であるという言葉もあります。

家庭においては、普段からあいさつや簡単な世間話をする、相手に関心をもつことで、家族の小さな変化に気づき、見守りで改善する場合も多いです。お互いにケアをすることで、ストレスを緩和することができます。最後に、参加者の方より、ストレス状態を回避、低減できる新しい行動パターンを発言してもらい、ストレス対処法を話し合いました。



【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）

福井市光陽2丁目3-22
福井県社会福祉センター1F

TEL 0776-21-0311