

子どもの自立・就職に向けて
親ができることを一緒に考えてみませんか？

参加無料

～保護者セミナー～

開催日時

令和元年

5月18日 (土)

時間：10:00～12:00

会場：福井県社会福祉センター（福井市光陽2-3-22）



講師：心理相談室アシスト

代表・臨床心理士 岡本 克己 氏

テーマ：「世間話なら乗ってくるけど、将来の話になると
部屋に籠ってしまう。どうしたものか・・・？」

===3カ月で何とかしたい。=== ②好ましい発言、行動をふやそう

内容：講師によるセミナー・意見交換ほか

対象：就職や仕事に悩みのあるお子さんを持つご家族の方

定員：20名（事前にサポステふくいまで申し込み下さい）

※このセミナーは3回シリーズで、今回は2回目となります。

【講師紹介】

現在、心理相談室アシストを開設し、
心理カウンセリングを行っています。

個人療法中心から集団療法の併用
への移行、認知行動療法や動機づけ面接法、ひきこもり家族支援 CRAFT など
スキルを積極的に取り入れた支援を展開され、
相談者の症状改善に関わっています。



日時：平成31年3月16日（土） **3月開催のセミナーレポート**

テーマ：「もっと自分について理解を深めましょう！まずは親御さんから」

講師：福井県総合福祉相談所 精神保健福祉士 瓜生 由美子氏

講師の瓜生さんから、福井県総合福祉相談所にある「ホッとサポートふくい」の業務内容とひきこもり地域支援センターの紹介をいただいたあと、参加者みんなで「考え方のクセ」をチェックするワークを行いました。

「いつも失敗する・・・」、「すべては私のせいだ・・・」気持ちが落ち込んだり不安になったり、みんなそれぞれに考え方のクセがあります。それが自分の考え方のクセだと気づかないことも多く、そのことに気付くことで、これまでの自分の考え方やふるまいを変え、日常生活の過ごし方や子どもへの関わりの参考にしてもらいました。

いつもの自分について質問項目に回答し、「A 先読み、B べき思考、C 思い込み・レッテル貼り、D 深読み、E 自己批判、F 白黒思考」の6つの項目でチャートにおこし、自分の考え方の傾向を知ります。表れた結果がだめということではなく、いつもの考え方が自分を苦しめる方向に働きそうになっているか気づき、立ち止まることが重要です。考え方のパターンは、読み替えることでとらえ方はまったく異なります。いつものクセがでてきたときに、対処法をひき出すことで、バランスのよい考え方を取り戻しやすくなり、いつものよくない展開を変えることができます。また、普段から緊張した環境であれば、対応もうまくいきません。セミナーでは、「漸進性筋弛緩法」をとりいれたリラックスも体験していただきました。

サポステふくいは、厚生労働省の委託事業で、福井県との協働で若年無業者の方の職業的自立支援を行っています。

ふくい若者サポートステーション（サポステふくい）

福井市光陽2丁目3-22 TEL：0776-21-0311

（受付時間 月～金 9:00～17:00） E-mail: info@fukui-yss.com