

子育て・親育ちサポートサロン(中部会場)

「心が楽になり、明るい気持ちになれる」と評判の、盛岡ハートフルカウンセリ
ングセラフィ代表 佐藤 真理子(さとう まりこ)氏を講師に迎え、「見つめてみ
よう自分のキモチ。聴いてみよう子どものココロ。」と題してサロンを開催しました。

職員研修

有志指導者研修

要請研修

◆見つめてみよう自分のキモチ。

→ 優しく包み込むように話す佐藤氏



はじめに、「心を和らげる呼吸法」を受講者全員で体験しました。目を閉じてゆっくりと深呼吸しながら、ここ数日の自分の行動についてスクリーンをイメージし、その行動を映し出してみるものでした。

佐藤先生の優しくゆったりとした語り口調に包まれ、まるで新緑の森の中にいるかのようなようでした。

託児の様子

県子育てサポーターの皆様による託児のおかげで、ママたちは、集中してサロンに臨む事ができました。



◆聴いてみよう子どものココロ。

カウンセリングの現場について具体的にお話をいただきました。また、親子での双方向のコミュニケーションが成り立つための大切なポイントとして5つのことを示していただきました。

- ①機会を作る (場所・時間・雰囲気)
- ②最後まで聞く (ジャッジしない・うなずき・あいづち・表情)
- ③感情を受容する (子どもは気持ちをわかってくれたと思う)
- ④一緒に考える (あなたはどう思う、お母さんはこう思うよと話す)
- ⑤子どもを信じる (失敗しても立ち直る力、成長する力につながる)

最後に、小グループにわかれての「子育て“あるある”」をもとに、交流をしました。皆さんとても熱心に交流していました。



《受講者の声》

- ・子どもとよりよい関係を築いていく方法を知ることができて、ためになった。
- ・子どもの気持ちを考えられるきっかけとなった。
- ・ポイントをわかりやすく教えていただいた。実践しやすそうなので、やってみよう!と思えた。
- ・ママ同士でコミュニケーションができてよかった。

《受講者の評価》

A (有意義)	83.3%
B (どちらかといえば有意義)	16.7%
C (どちらかといえば有意義でない)	0%
D (有意義でない)	0%

《担当者(秋澤)から》

サロン終了後、名残惜しそうにいつまでもわいわいしていたみなさんでした。満足感いっぱいでお会場の後にする方々や、「ばいば〜い!」と笑顔でお会場の後にする親子の姿が最高に素敵でした。