

子育て・親育ちサポートサロン（宮古会場）

「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

◆自分の心の状態を、自覚することは大事です。

→ やわらかな語り口調の佐藤氏



はじめに「感情レシピ」を用いて、自分自身の心の内側を見つめていきました。佐藤氏のリードで、穏やかで心落ち着く雰囲気の中、最近の自分や子育て中の自分について振り返ることができました。ふと立ち止まり、自分の感情を見つめる作業を行うことで、気づかされるものがあり、なんとも不思議な感覚でした。

感情というものは、その善し悪しではなく、今の自分の心の状態（喜怒哀楽のバランス）を自覚することが大事。自分の心の状態を自覚していれば、子ども（相手）に対する接し方が、よい方向に変わっていくとのお話でした。

◆存在そのものが（無条件で）OKなのです。

ふだん頭ではわかっているつもりでも、実際子育て真っ最中だと、我が子の気持ちを聴くよりも、ついつい自分の考えや思いを押しつけてしまうことがあります。しかし、

「（お子さんの）存在そのものが、（無条件で）OKである」

ということに、改めて気づかされました。

これは、自分が分かっているだけでなく、親がちゃんと子どもに表現して、伝えなければならないとのことでした。

具体的な子どもとの会話をういた演習を通して、会話のしかたについても学ぶことができました。



↑ 最後まで聴いてもらえる安心感は大事です

《受講者の声》

- 自分自身を見つめ直すことができてよかった。
- 子どもに限らず、相手の気持ちを受け止める聴き方を学んだ。
- 我が子が、“自分を守るため”にしている行動や性格に思い当たることがあり、胸が苦しく涙が出そうになった。
- 今からでも子どもを信じ、話をしっかり聴くように心がけたいと思う。

《受講者の評価》

A（有意義）	79%
B（どちらかといえば有意義）	16%
C（どちらかといえば有意義でない）	5%
D（有意義でない）	0%

《担当者（秋澤）から》

受講者のペースに合わせて、サロンを展開して下さる講師のお話は、す〜っと心に染みこんできました。「最後まで聴くこと」「話せる機会をつくること」など、今後の生活に活かせるヒントが満載のサロンでした。