

子育て・親育ちサポートサロン(県北会場)

「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

◆わかっているようでわかっていないのが自分のココロ。

「心は、意識しないと見えない。自分の心は、わかっているようでわかっていない。意識できているのは1割以下で、無意識の感情が隠されている。例えば、自分がなんとか生きていくために、無意識の感情に『ふた』をしてがんばる私がいる…」

佐藤氏は、図を用いながら、具体的かつ丁寧に心について説明していきました。更に、「自分の感情の『くせ』を知ることで、いい形で行動できる。心は食べ物と同じで、食べたなら処理して外に出すこと。外に出すためにはいろいろな方法がある。しっかりと自分のケアをしていくことが大事」と話した上で、「感情レシピ」を用いて、一人ひとりが立ち止まり、最近の自分の心を振り返るワークをしていきました。



← わかipyやく話す佐藤氏

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。



◆ストロークがないことが一番辛いのです。



→ 和やかな演習の様子

親子の間には、「ストローク」(＝存在を認める行動)が重要。親には親の伝え方があるし、子どもは子どもの受け止め方がある。

- ★プラスのストローク
 - ほめる・スキンシップ など
- ★マイナスのストローク
 - たたく・しかる など

子どもにとって一番辛いのは、ストロークがないこと。これは、問題行動へと発展する。存在そのものに価値があるということ子どもにしっかり伝えたい。

《受講者の声》

- ・日頃の子育てでモヤモヤしていたことを解決するきっかけになった。
- ・子どもを叱るということではなく、しっかり話をしていこうという気持ちになれた。
- ・子どもと接するには、心のゆとりが必要であると痛感した。ジャッジをしないこと、子どもが話せる雰囲気を作ることが大切であると気づいた。

《受講者の評価》

A(有意義)	91%
B(どちらかといえば有意義)	9%
C(あまり有意義でない)	0%
D(有意義でない)	0%

《担当者(秋澤)から》

しっかりと、受講者一人ひとりの心に染み入るようなサロンでした。「親も人間、子も人間。親子であっても、お互いが一人の人間として尊重されるべき存在」そのことを、改めて大切にしたいと思いました。