

# 子育て・親育ちサポートサロン（県南会場）

「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

## ◆心の扉を閉ざすのではなく、心の扉を開くような会話を！

はじめに、自己紹介をしました。その中で、一人ひとりの参加理由について確認した後、佐藤先生は、「今現在の課題をなんとかしたい！と、みなさんそれぞれ思っています。私のカウンセリングの経験上、『今』うまくいっていないのは、自分が今まで身につけてしまった習慣やパターン、考え方の癖によることが多いです。そうすると、自分自身の子ども時代に遡って見ていかなければなりませんよね・・・」と、興味深いお話をした上で、「自分の心を見つめる」→「子どもの心を聴く」について、具体的にお話して下さいました。



← 受講者の声を大切にされる佐藤氏

### 【子どもの心を開く5つのステップ】

- ①機会を作る
- ②最後まで聴く
- ③感情を受容する
- ④一緒に考える
- ⑤子どもを信じる



↑ 県子育てサポーターによる託児

## ◆親も人間、子ども人間

「人間には、建設的に生き、自分自身の可能性を最大限に開花させようとする『自己実現』が、最も基本的な衝動の一つとして存在します。つまり、私たち一人ひとりには、『よりよく生きようとする力』が最初から備わっているのです」とし、「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」であること。また、詩の一節である「あなたは弓であり、あなたの子どもは、あなたから飛び立つ矢である」に触れながら、子どもの年齢に合わせた受け止め方の大切さについてまとめていただきました。



### 《受講者の声》

- 自分の不安やイライラが、どこから来るのか、また、その気持ちとの付き合い方が具体的にわかってよかった。
- グループ交流で、「ある！ある！」を聞くことができ、とても良いヒントを得ることができた。気持ちが楽になった。
- 子育てもしながら、多くの児童を保育しているが、すごく勉強になった。聞きに来てよかった。

### 《受講者の評価》

A(有意義)	90.9%
B(どちらかといえば有意義)	9.1%
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》

日頃子育てに悩み、講義タイトルに惹かれて申し込んだ方が多かったです。受講者一人ひとりの声を拾いつつ、それに丁寧に応えて下さった佐藤先生のお話は、私の心にもす〜っと沁みました。