

子育て・親育ちサポートサロン（盛岡会場）

「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

◆マイナスの感情が湧くことを、否定しなくてもいい

はじめに、「感情レシピ」を用いて、最近の自分の心を見える形にしていきました。「感情レシピ」とは、今の自分の喜怒哀楽の状態を、客観的に捉えていくものでした。その作業を終えると、「最近の自分は、怒ってばかり」「悲しい気持ちが続いている」などと、否定的な気持ちが出てきます。しかし、佐藤氏は、「よく、プラス思考とかマイナス思考とか言われています。でも、マイナス思考だからダメだということは決してありません。なぜなら、湧いてきた自分の感情に善し悪しなんてないのですから」と、語りました。そして、「大事なことは、まずは、自分の感情を受け止めること。今の自分の感情を知り、納得した上で、『じゃあ、次どうする？』と思考し、自分に合った方法で、行動すること」だとカウンセリングの現場での経験をもとに、分かりやすく説明してくださいました。



← やわらかな口調の中にも 説得力のある佐藤氏

◆一緒に考え、子どもを信じる

最初に子どもの意見を聞きましょう。

・・・「あなたはどう思う？」

親の考えと子どもの考えを区別しましょう。

・・・「お母さんはこう思うよ。あなたはどう思う？」

それから、一番いい方法を、一緒に考えましょう。

子どもの力をディスカウント（値引き）していませんか？

子どもの「自分でできる力」を信じましょう。

子どもの「失敗しても立ち直る力」を信じましょう。

子どもが「成長する力」を信じましょう。

信じてもらった子どもは、自分を信じることができます。



↑ 「子育て“あるある”」 演習の様子



《受講者の声》

- ・自分を見つめる機会になりよかった。
- ・子育てや仕事にも活かそうと思った。
- ・子どもとの向き合い方について、心理学の基礎を取り入れながら教わり、有意義だった。
- ・講義対象が、子育て現役世代向けかと思って参加したが、全世代向けでも通じる、ためになる内容であり、より多くの人に聞かせたいと思った。

《受講者の評価》

A(有意義)	70.6%
B(どちらかといえば有意義)	29.4%
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》

自分自身の学びで満足するだけでなく、それを広めたいという気持ちを抱いた受講者からの、多くの感想が寄せられ、とても嬉しく思いました。

