

# 子育て・親育ちサポートサロン（沿岸南部会場）

「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

## ◆「ほめ言葉のシャワー」を全身に浴びて

はじめに、「最近の自分の心を鏡に映し出し、客観的に見て欲しい…」という佐藤氏のリードのもと、最近の自分について、ちょっと立ち止まって考える作業を行いました。次に、テレビに自分が映っているとイメージし、自分が今、かけてほしい言葉を紙に書き出しました。そこに書かれた言葉は、「ねぎらいの言葉」「なぐさめの言葉」「いたわりの言葉」「励ましの言葉」など、様々です。その後、佐藤氏は、その「ほめ言葉」を、受講者に向けて、優しく温かな声で、まるでシャワーを全身に浴びせるように語りかけました。どれもこれも素敵な言葉ばかりで、みなさんの頬には、自然と涙がこぼれていました。



← 優しく温かな語り口調の佐藤氏

## ◆大人でも、子どもでも同じです



↑ 事例をもとにした演習「親ならどうする？」

『『思っていること』や『わかっていること』は、言葉にしあえない。しかし、自分の気持ちに寄り添う『それでいいよ』『がんばっているよ』という言葉は、案外気持ちを楽にしてくれます。それは、大人も子どもも同じです。人は、感情に寄り添ってもらえると、ほっとするのです』という佐藤氏の言葉から、子どもと向き合うヒントを得ることができました。

## 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。



### 《受講者の声》

- ・人にも自分にも優しくなれそうな気がした。
- ・ほめ言葉のシャワーで涙が出た。背中を押され、寄り添ってもらえたように感じた。
- ・イライラや怒りの感情はダメだと自分を責めていたが、そうではないと気づけ、子育てのヒントになった。
- ・その子自身を否定するような言葉を使うのではなく、「行動について注意する」ということがとても勉強になった。

### 《受講者の評価》

A（有意義）	82.4%
B（どちらかといえば有意義）	17.6%
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》

「ほめ言葉のシャワー」を浴びている時、胸の奥底が「じわ〜っ」と温められる気がしました。そして、涙している方々を見ていたら、私まで涙が出てきてしまいました。心に沁みる素敵な時間でした。