

# 全体保護者会 講演会

6月21日(土) 「福山すこやかセンター」にて



児童家庭支援センター「まごころ」の浮田明子先生から、「すこやかな育ちの為に」と題し、講演を聞きました。最初に呼吸法、自律訓練法を教えていただき、リラックスした状態で始まりました。

～講演の内容を一部紹介します～

## 子どもにとって よきサポーターであるための心構え

◇代わりに進むことはできない。けれども、困難な道を共に歩む者として心を決める。

できるかできないかわからないけど、応援する。子どもに困難がおこったとき、顔をあげて前を向くのはサポーターである親。

◇わが子への否定的な気持ちと折り合いが付けられないときは『距離をとる時』というサイン。

支援者に話す⇒はなす⇒離す 少し離れてみる。

話すことで自分の気持ちを受け止めてもらえた体験ができる。そうすると少し余裕ができる。

◇サポーターを応援してくれる人(支援者)を見つけましょう。

◇サポーターが体調不良になった時。

しんどい時には適切に休養する親の姿から、子どもは自分が体調不良になった時の休み方を学ぶ。「こうやって休めばいいんだよ」ということを背中教える。

◇サポートチームをつくる。(保護者、学校、専門家など)

## ～ピンチはチャンス～

◇痛い体験から意味を学ぶ。このつらさによって何を得られたのか考えてみる。

これまでと違った価値観や見方を知るきっかけになっている。痛い体験を「自分の物語」として編んでいく。

## 保護者の感想

なんでもできてあたりまえと  
思っていたので、ほめてや  
ろうと思います。  
共感できる話題  
を探したいと思  
います。

人は誰も一人ひとり  
違ってはいるのに、つい  
比べてみたり決め  
つけていたり…良い  
変化を見つけてあげ  
なくては。あせりや不  
安を一人で抱え込ま  
ず、支援者に相談して  
いこうと思いました。

子どもが不登校になって、前向  
きに進んできたつもりでしたが、  
少し疲れていたところでした。リ  
フレッシュできました。

