

H29年度

Nobody's Perfect

—完璧な親なんていない—

相談員兼里親支援専門相談員 ^{かみで}上出 ^{ようこ}洋子

第5回Nobody's Perfect（以下NP）が当センターで6月2日～7月7日/毎週金曜日・全6回行われました。今回はその内容をご紹介します。（講座参加者9名（母）、託児児童10名、ファシリテーター2名）

6/2（初回）「出会い、お互いを知ろう」

— セッションの流れ —

- ★NP参加者（以下メンバー）が楽しい雰囲気の中で知り合う
- ★ファーストネームで呼び合う
- ★安心安全な講座、グループづくりのためのルールづくりをメンバーで行う
- ★メンバーで話し合うテーマを決める

— 内容 —

託児を初めて経験するメンバーが多かったです。この時間は親子の新たな経験となり、心の成長に繋がり、適切な距離感を生むことをメンバーに伝えました。お迎え時に泣いていても罪悪感で「ごめんね」と謝

るのではなく、「ありがとう」と言ってぎゅっと抱き締めてあげて欲しいとお願いしました。

— 参加者の感想 —

- ★「子どものことを気にせずにゆっくり話せて楽しかった」
- ★「久しぶりに大人と話せたような気がする…ストレス発散できた」
- ★「共通点がたくさんあってびっくり！悩みも一緒。初日緊張してたけど、楽しく話せた」



6/9（2回目）「子どもについての悩み」

6/16（3回目）「子どもとの関わり方（接し方）について」

6/23（4回目）「自分のこと」

6/30（5回目）「家族との関係」（パパについてと祖父母について）

— セッションの流れ —

- ★日常での子どもの姿を思い出し、自分の関わり方・接し方の悩みについて話し合う
- ★ゲームを通して、価値観はさまざまで自分なりの価値観があることを知る
- ★自分自身の子どもに関するさまざまな気持ち、気持ちのコントロールについて考える
- ★家族が心地良く過ごしていくための方法とアイデアを考える …, etc.

— 内容 —

具体的に子どもの様子や状況、解決できたことを話し合いみんなで良い方法を探ってみました。

自分の話をしたり、相手の状況を聴いていく中で、自分の対応を見つめ直したり、今後の参考にすることができました。話し合いのなかで自分が試してみようと思うものがあれば持ち帰って、試して欲しいことを伝えました。講座後半になりグループが確立されてくると、「自分の子どもがかわいいと思えない」という悩みも出ました。自分の経験を具体的に話したり、他のメンバーの話を聞くことによって、“自分の理想が高い”と気付くことができました。そして、自分の悩みが否定されることなく、受け入れてもらったこと、グループで話し合ったことによって、グループの絆がさらに強くなりました。

次ページへ続く→

—参加者の感想—

- ★「他のお母さんはちゃんとできているんだろうなと思っていたけどみんな悩んでいるんだなと心が軽くなった」
- ★「子どもに期待しすぎだったかな…もう2歳児なのに！ではなく、まだ2歳と考えよう」
- ★「先輩ママたちの話がとても勉強になる」
- ★「自分に余裕がない時にイライラしてしまっていることに気付いた」
- ★「人の子どもの良いところは簡単にみつけられるのに、自分の子どもの良いところをみつけようとしていなかった」



7/7(最終回)「プログラム全体の振り返りとこれから」

—セッションの流れ—

- ★メンバーへ心を込めてメッセージを書き、今後繋がっていけるグループへ発展させる
- ★最後に話したかったこと、聞きたいことを確認する
- ★プログラム全体の振り返り、参考になったことや対応方法を自分なりに整理し応用してもらう

—内容—

全6回《守秘義務を守る、みんなが意見を言えるような雰囲気作りを心がける、相手を攻撃・否定しない、グループを作らないウェルカム精神で！》など自分たちで作ったルールのもとで、メンバーそれぞれの価値観、人柄を受け入れ、認め合うことができ、とてもよいグループへと発展しました。だからこそ、メンバーひとりひとりへ心を

込めたメッセージを書くことができたと思います。全6回の内容を振り返りながら、自分なりの子育てを楽しんでいこうというメッセージを伝えました。

—参加者の感想—

- ★「意見を言うのが苦手で、緊張もしたけど、悩みの共有ができたり、共感することで楽になった」
- ★「とても悩んでいたことが情報をもらって解決できた。これからも繋がって悩みを聞いて欲しいです」
- ★「この歳で新しい出会いがあって、学校みたいで楽しかった！これからもよろしく」
- ★「どんなものかわからず参加したけど想像を越えていて、回を重ねるごとに楽しかった」



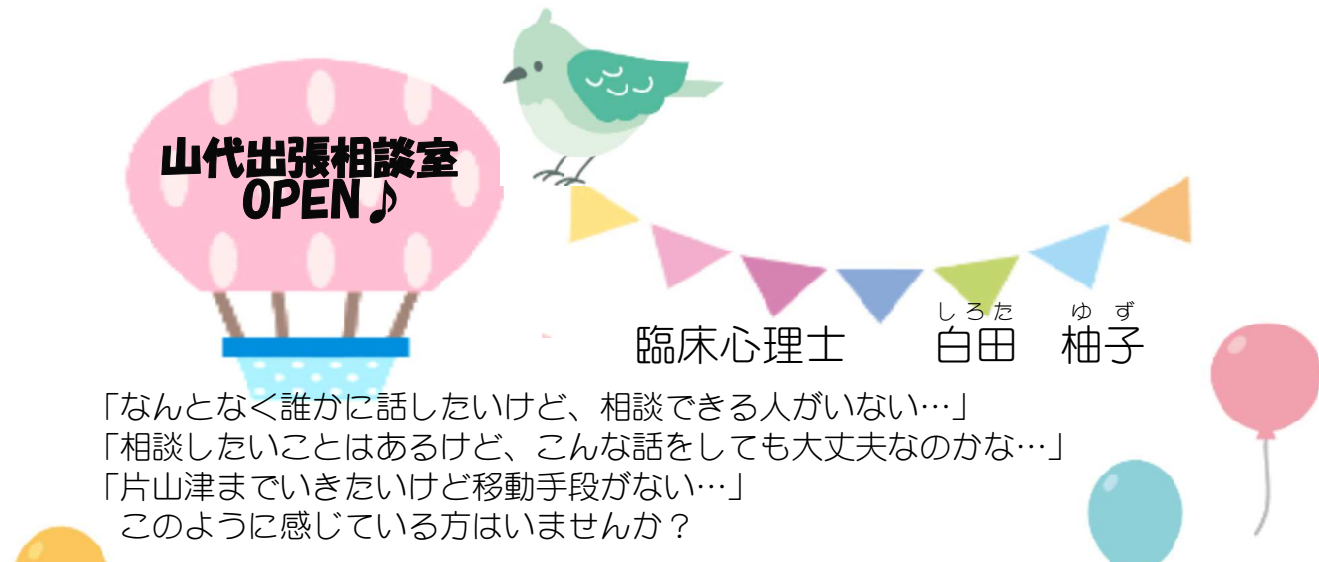
今回のメンバーは実家が遠く友達が近くにいないという方が半数いました。

ここで知り合って、他の場所で顔を合わせた時に「あっ」と言える…それだけでも嬉しいとの喜びを伝えてくれました。“出逢えてありがとう。これからもよろしく”と今後の繋がりを期待するメッセージも伝え合うことができ、ファシリテーターとしてもとても嬉しく思いました。

子育てはとにかく大変です。時には協力してもらったり、共感してもらうことが必要です。時には息抜きをして、自分自身を大切にすることもとても重要なことです。“考え方をちょっと変える”“違った視点でしてみる”“考えすぎないように力を抜く”それだけで子育てが今までよりも楽しめることがあります。

今回、メンバーのみなさんが、初回に見せた少し緊張気味な硬い表情が、回を重ねるごとに明るく柔らかい表情に変化し、最終回ではメンバーがとてもいきいきと輝いて見えました。子育て中の方が楽しく、笑顔の日が少しでも増えるようにこれからもさまざまな支援をしていきたいと思います。





山代出張相談室 OPEN♪

臨床心理士 しろた ゆず
白田 柚子

「なんとなく誰かに話したいけど、相談できる人がいない…」
「相談したいことはあるけど、こんな話をしても大丈夫なのかな…」
「片山津までいきたいけど移動手段がない…」
このように感じている方はいませんか？

今年度から、毎月第2・4木曜日14時～16時、石川県加賀市にある山代ファミリーサポートセンター（山代小学校近く）で当センターの職員が出張相談として常駐しています。ちょっと話してみようかな？と思った方は出張相談時間内であれば予約のお電話なしでもいいので、お立ち寄りください。（予約者優先ですが、空いていればお話できます）相談はしたいけど、電話で予約するほどの話なのかな…？と思っている方にとっても、立ち寄りやすい場所になればいいなと考えています。

子どもに関する悩みがある保護者の方はもちろん、子どもさん自身も悩みごとや心配ごとなど、相談することが可能です。

山代での新しい出会いを大切にしていきたいと考えています。
職員一同お待ちしております♪



季節のハナ通信

相談員 もりい
森井 しづか

夏にファミリーステーションいなみえんの庭にはラベンダーがたくさん咲きました。せっかくなのでドライフラワーにしたり、ローズマリーやラムズイヤーと一緒にビンに詰めてポプリにしたりしました。

あるとき庭の水やりをしていると、バッタやアマガエルを発見しました。私は、もし今、学童保育の子どもが隣にいたら楽しかったらなあと思いました。というのも以前学童保育の子どもが「見てみて！」と捕まえたバッタやカエルが入ったカゴをいきいきした表情で見せてくれたことを思い出したからです。好きな本にレイチェル・カーソンの『センス・オブ・ワンダー』という本があります。センス・オブ・ワンダーとは、神秘さや不思議さに目を見張る感性という意味だそうです。時に大人が植物や生き物など自然に対してハツとなる感覚を子どもから教えてもらっているように感じています。一緒に「すてきだね！」と喜べる大人でいたいと思います。





石川のソウルフード

副理事長 表 おもて 敬喜 たかよし

最近では金沢カレーやハントンライスなど石川県独特の食文化が注目されているが、私にとってのソウルフードは8番ラーメン、芝寿司、ジャーマンベーカリーである。特に8番ラーメンは子どもの頃からよく連れてもらっていた。石川県では店舗が多くあったため、全国どこへ行っても食べられるメジャーなラーメン店だと信じていた。県外の人が知らないとい初めて聞いた時は衝撃を受けた。今は本格的で本当に美味しいラーメンになったが、子どもの頃の8番ラーメンはごく普通のラーメンでお子さまセットのおまけのおもちやと抹茶ソフトクリームが楽しみだったことを思い出す。8月8日は8番ラーメンの日である。最近ではあまり行かなくなったが、この日は子どもの頃からの感謝の気持ちを込めて8番ラーメンを食べに行く。この日に行くと8番ラーメン特製のボールペンがもらえるのが嬉しい。結局今でも子どもの頃と行く目的が変わっていない。



今後の予定

9月11日（月）施設心理士会（月定例）
9月15日（金）Nobody's Perfect再会プログラム
9月15日（金）やすらぎ加賀教室事例検討会
9月19日（火）子ども支援連絡会（月定例）
9月25日（月）山代地区子どもを育てる会（月定例）
9月25日（月）親の会（月定例）
10月5-6日（木-金）全国児童家庭支援センター
研究協議会石川大会



相談担当



曜日	一般相談担当	心理担当（要予約）	
	上出・森井	浅田	白田
月	9時～17時		9時～17時
火	9時～17時		13時～21時
水	9時～17時		13時～21時
木	9時～17時		13時～21時
金	9時～17時		9時～17時
土	9時～14時半	10時～17時	9時～14時半
日			

平成29年度相談件数統計

	4/1～7/31
電話相談	54件
来所相談	97件
訪問相談	216件
心理療法等	66件
メール・手紙・その他	0件
合計	433件
児童相談所からの 受託による指導	61件

【山代出張相談】

<場所>

山代ファミリーサポートセンター

<日時>

毎月第2・第4(木) 14:00～16:00

連絡は当センターまで。

【相談ダイヤル】

月曜～土曜/9:00～17:00
0761-75-8889

子どもと家庭の悩み 話してみませんか？

児童家庭支援センター ファミリーステーションいなみえん

〒922-0412 石川県加賀市片山津温泉井6番地

TEL 0761-75-8889

FAX 0761-74-1461

E-mail center@inamien.jp

HP <http://www.inamien.jp>