

和3年11月吉日

保護者のみなさまへ

池尻小学校 PTA
人権学習部

第1回 人権学習会報告書

晩秋の候、皆様には益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。
さて、第一回人権学習会を開催いたしました内容をまとめましたので報告します。

記

- 1 実施日時 令和3年10月12日（火）午前10時30分～11時30分
- 2 場 所 池尻小学校1階 多目的室
- 3 講 師 スクール・カウンセラー 佐野 俊和 先生
長年心理療法に携わり、無意識と身体への関与によって心の深い層での変容が起こり、根本的な行動変容が起こることを目指して、研究と普及に尽力されています。
- 4 テーマ 「コロナ禍における子供への声掛け」
～コロナ禍をこどもとどう乗り越えていくか～
- 5 内 容 子供の心の安定を目指すには、親の心の安定が大きく影響を与えるので、親がストレスを減らし気分良く暮らすために、ストレスの減らし方の紹介と「ピンチはチャンスなり」の姿勢の展開を紹介。

〈ストレスを解消する〉

①収納イメージ法

- ① 目をつぶり、ストレス（例、イライラした気持ちや不安、もやもや）な気持ちをじっくりと思い浮かべる。
- ② ストレスを入れる容れ物をイメージし、心と体からもそのストレス全てを入れて、出てこないようにしっかりと蓋で塞ぐ。（どんな容れ物でもOK）
- ③ その容れ物をできるだけ遠くに置くイメージ、焼却するイメージが良い場合もあります。
- ④ 深呼吸し、もう一度ストレスを思い浮かべ、まだ感じたら感じなくなるまで繰り返す。

②バタフライハグ

- ① 腕を胸の前で交差させ、鎖骨のくぼみに中指の指先をのせる。
- ② ストレスなことを思い浮かべ、左右交互にパタパタと往復 25 回タッピングする。(痛くない程度に少し強めにタッピングする)
- ③ 深呼吸し、もう一度ストレスを思い浮かべ、まだ感じたら感じなくなるまで繰り返す。

③タッピングタッチ (タッピング協会 <http://www.tappingtouch.org/>)

時間がなかったので、マインドフルネス状態(青々とした木々に囲まれて空気が澄んで綺麗に感じながら深呼吸して心が開くイメージ)を説明。

〈親子で「ピンチはチャンスなり」の姿勢で生きる〉

ピンチは、否定的事項から肯定的な側面を見つけ出し、不便を乗り越える努力をすることによってチャンスへと展開していくことができる。

例 「コロナ休暇になって学校に行けない」

→「学校で友達や先生と過ごせる時間の大切さを知った」

→「親子でお菓子を作ったり、料理ができて楽しかった」

→「ネット通信によって、外国人とチャットで通訳ソフトを使うから英語が得意になった」
ネガティブ思考をポジティブ思考へ好転させる力を身に着けましょう。

〈子供とのかかわり方〉

子供に提案や命令を口にするのではなく、子供の話をひたすら聞く、引っかかることはスルーする。親はドンと構えて、行動は一定させる。

6 アンケート

参加者半数以上の方が今回の講習を実践したいと回答されました。自身の安定させる、ストレスを解消する「収納イメージ法」を取り入れたいと回答された方が62%、「バタフライハグ」は38%でした。

7 まとめ

アンケート記入内容から一様に生活や子育て、対人関係にストレスを抱えていることや、子供とのコミュニケーションに悩んでいることが分かりました。講習を受けて日頃の反省する内容が多くありました。

「子供の心の安定は、親の心の安定から」の為に、今回の講習で学んだ手法を取り入れ、より良い生活と家族とのコミュニケーションを図れるように学びました。ネガティブをポジティブに。ピンチはチャンス。考えの転換によって幸せになれるようです。

子供の心と共に、親自身、自分自身の心も大切にしたいと思います。