

くるりん通信

2,3月

2016年
VOL.07
早春号

発行元：安曇野市市民生活部地域づくり課 市民活動センター「くるりん広場」
〒399-8303 長野県安曇野市穂高 6658 番地 ☎0263-82-1922



～特集～

PART3

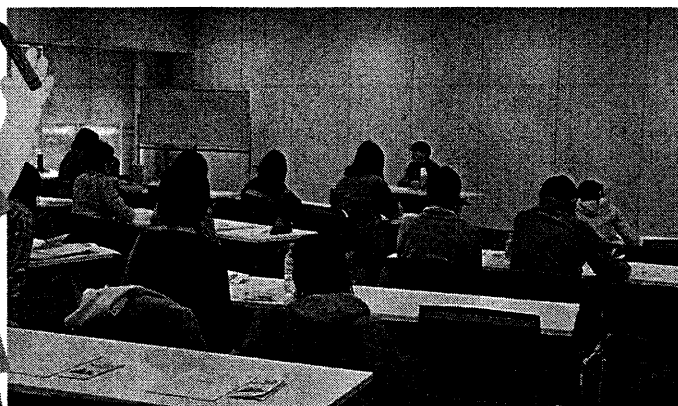
応援します♥スマイル育児

カウンセリングの極意を
子育てに活かそう！

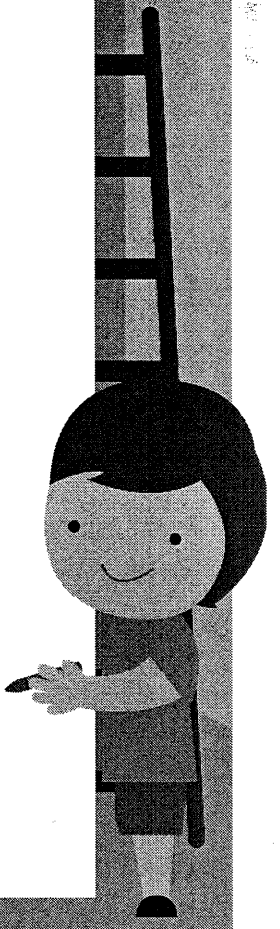
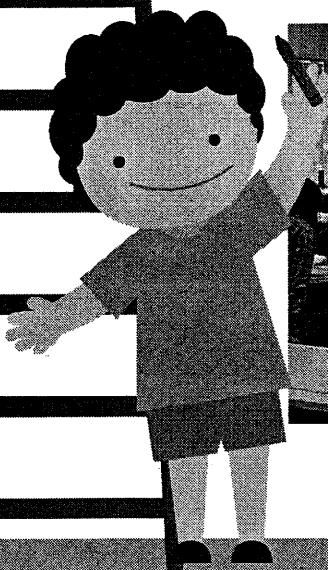
去る2月20日、市役所本庁舎4F大会議室において
第8回『くるりん講座27』を開講しました。
内藤先生の講座としては3回シリーズの最後となり、
ママさん、パパさん、子育て支援の皆さまなど、多数
の参加をいただきました。

【contents】

内藤先生のおはなし
グループング交流会



市民活動センター



Report

くるりん講座 27

内藤先生のご専門である心理学の観点から子育てにおいて、子どもの心や気持ちをどのように受けとめ、愛情豊かな交歓や親子の良好な関係をはぐくむことができるのか？人生そのものを考察する上でも貴重なお話でした。

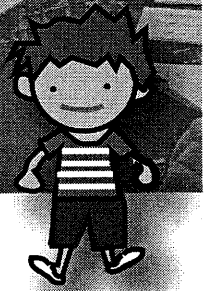
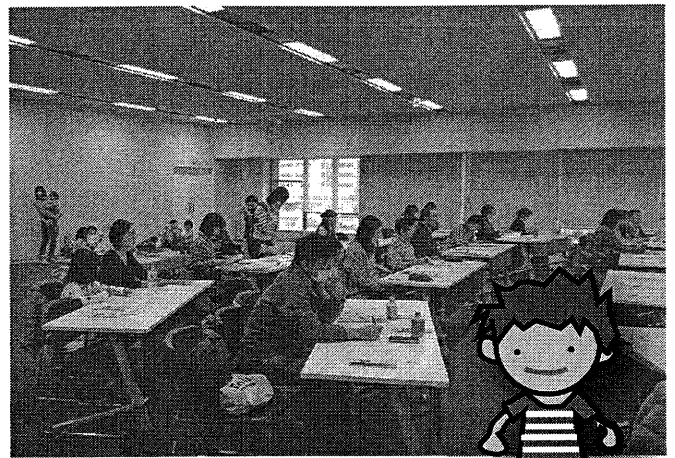
♡親子の関わりでも「カウンセリングマインド」が大切です

カウンセリングとは相談援助のことで、子育てにおける援助者（親や保護者）と対象者（子ども）の間でも成り立つ大事な概念です。

子どもは、あるがままの自分を親に受け入れてもらえることで安心し（**信頼**）、次へのステップへと進むことができます。親は子どもの気持ちを尊重し（**無条件の受容**）、心に寄り添う姿勢が重要です。

信頼関係を支えに子どもは自己の持つ能力を発揮して問題解決への道を歩みます。カウンセラーでもある親や保護者は、子に寄り添い、ともに解決への道を歩む伴侶となります。子どもの主体性を尊重し気持ちを受け入れながら一緒に解決を目指すのです。こうした関わり方を心理学では「**カウンセリングマインド**」といわれています。

そこで大事なことは、子が難局を乗り越えようとするとき、親は、決して子どもの前に立ち、子を引っ張るのではなく「**後押し**」をしてあげることです。



子どものペースを尊重し、後ろから見守りながら、時々背中を押してあげることです。

子どもは自らの力で乗り越えられた時、その経験が自信となり「生きる力」につながっていくのです。子どもの育つ力を信じてあげましょう。

♡子どもの症状は心の訴え

よくあるケースですが、お腹が痛い、頭が痛い、気持ちがわるい…と症状を訴えるので病院を受診したところ、特に異常は見あたらない。一日家で休むとケロッと元気になったりします。

実はこのような症状の背景には、子ども自身の心の葛藤や不安、恐れなどが潜んでいるのです。お子さんの**内面に丁寧に向き合う姿勢**が何より大切です。

♡リフレーミング

子育て真っ最中の時期には、反抗的な子どもに手を焼く場面が多くあります。精神的にもアップアップ、「子育てを楽しみましょう」なんてありえない！と思うのが育児世代の本音でしょう。

では**どうしたら子育てが楽しくなるでしょうか？** お子さんを違う角度で見つめてみることをお勧めします。それがカウンセリングでいうところの

リフレーミング＝(視点転換) です。

「反抗的で聞き分けのない子ども」と思い悩み、顔をゆがめてばかりでは、親のイライラは深まるばかりです。

このマイナス思考から「自分の意思を持って自己主張する力のある子」と**プラス思考**へ転換すれば

困った子ども→頼もしい子ども

と捉え方がガラッと変わります。親のイライラは解消され、顔つきも穏やかになり、親も子どもも自己肯定感から笑顔が戻り、楽しさを見出すことができるでしょう。

乳幼児は、自分の思いを言葉で伝えることができません。「わけもなく泣きじゃくる」には、それ相応の「わけがある」のです。こんな時はまず、親は抱っこして「言葉で言えなくてもわかるよ」と、その子の気持ちに共感してあげることが大切で、この態度によって親子の信頼関係が築かれていくことでしょう。

言葉の未熟なお子さんに対して「ちゃんと話してごらんなさい」と詰寄りがちですが、それでは逆効果。

大人は、子どもの表情や行動から思いを読み取り「こう…なの？」と代弁してあげることで、親子間には情愛にあふれた信頼、そして絆が形成されます。

幼児期には抱っこや手をつなぐことで、親子の絆を日々意識できますが、子どもの成長・親離れに伴い物理的な距離が生じると、絆を実感しにくくなってしまいます。子どもが巣立った後に、親が陥りがちなのが、喪失感と無力感を伴う心身の不調です。

これが“空の巣症候群”（エンプティーネスト）です。

子育てから手が離れ、もしもそんな状況に陥ったとしても、**遠く離れた相手を大切に思う気持ち=絆**が実感できれば、たとえそばに居なくても、会って話すことが叶わなくても、確固たる大きな心の支えとなります。

そしてこの絆が、今度は自分自身が難局を克服する力の源になるでしょう。見えなくても「ある」と**確信できる強い「親子の絆」**を築いていくことが「子育て」なのではないでしょうか。

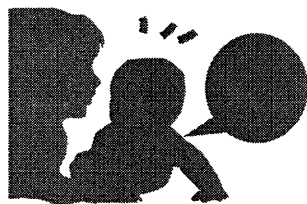
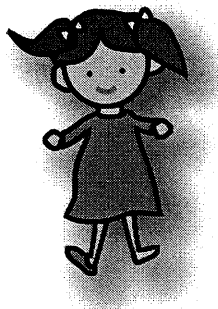


※同情的 (sympathic) と共感的 (empathic) の違い

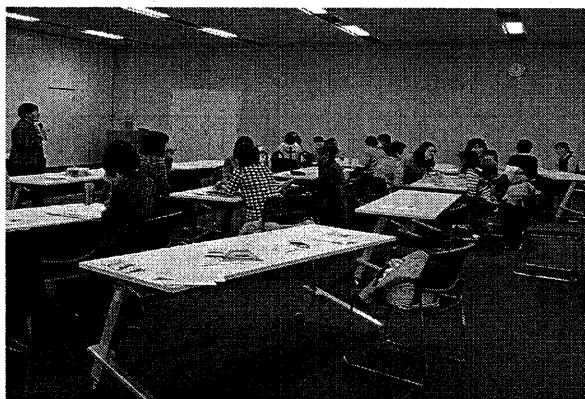
「同情的」というのは、相手と同じ境遇、状況に感情移入し、感情を分かち合うこと。「共感的」は、援助する人自身が自分の位置や客観性を保ちながら、そばにいてあげる、手をさしのべるなど、問題解決へ向け相手とともにある…という態度のこと。

シリーズを終えて～講義後のグルーピング交流会～

内藤先生から“心の貯金を持ち帰って欲しい”とのご提案で、2～4人の小グループに分かれ参加者全員が日ごろ子育ての思いを語り合い（素直な気持ちを吐露、涙する場面もあり）気持ちを分かち合う時間を持つことができました。



くるりん
後記



part1 子育て世代の心もよう／～ part2 子どもの育つ力を信じる／ part3 カウンセリングの極意を子育てに活かそう！
3回シリーズで回を重ねるごとに参加者の方々も増え、今まさに子育てで頑張っている方、そしてその周りで手を差し伸べていらっしゃる方々、支援に関わる皆さんの思いを知ることが出来ました。
とても貴重な経験となりましたことを深く感謝申し上げます。

今回は、安曇野市で明るく活動の輪をひろげている『NPO 法人あづみ野風土舎』の磯野さんにお話をうかがいました。

“知恵と力を出しあって”を
モットーに活動しています！



仲間の皆さん

「あづみ野風土舎」命名の由来

NPO 設立時、当時の理事長が、信州大学の名誉教授であった故玉井袈裟男先生と親交がありました。玉井先生は信州の農学者、教育学者として著名な方で多くの方々から尊敬を集め『風土舎』という地域づくり活動の場を主宰されていました。そこで、理事長が『風土舎』の名を使わせてもらえないか…？とお願いしたところ、快諾いただき『あづみ野風土舎』と命名され現在に至っています。



柏矢町三角地の植栽

緑のカーテン講座

『緑のカーテン』の広がり

毎年行なっている、つる性植物の生育方法の講習会の開催、苗（琉球朝顔オーシャンブルー）の配布などの取組みの過程で、あづみ野風土舎といえば『緑のカーテン』…と言っていただけになりました。

さまざまな人との出会いや交流も生まれ、今では協働のアイデアや企画などの提案があり、活動がより多様化してきています。

また、地元の民話『八面大王』をオリジナルな大型ペーパースーツに仕立て福祉施設や小学校などに公演に出かけています。観客の皆さんとの一体感を味わうことができ、演じる私たちが、毎回大きな感動をもらっています。

活動内容

- 『緑のカーテン』を広げるための各種事業
- ペーパースーツ（紙人形劇）『八面大王』の自主公演
- 柏矢町三角地の除草、植栽など環境保全活動
- 文化、教育活動（各種講座、コンサート等の開催）

これからの夢は？

さし芽（緑のカーテンに使う朝顔）の方法を確立して『あづみ野ブルー』と言う名前の朝顔をつくって広められたら…と思っています。

市民活動事業成果報告会 開催のお知らせ

本年度、「つながりひろがる地域づくり事業補助金」及び「市民協働事業提案制度」を活用し、市民活動事業または協働事業に取り組んでいる団体の皆さまを中心に、ステージ発表やパネル展示などの事業成果報告会を開催します。

地域で身近に行なわれている活動に参加していただく機会、またネットワークのひろがりの場として、どなたでも参加いただけますので、是非ご来場ください。

日時 **3月12日**  **13:00~16:00**

会場 **安曇野市役所本庁舎4階 大会議室 東**

内容 **市民活動実施団体成果発表、意見交換会**

(つながりひろがる地域づくり事業補助金及び市民協働事業提案制度実施団体)

