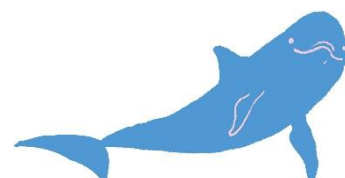


平成30年8月3日実施

## 「親子で学ぶストレスマネジメント」講座の様子

講師：津村 薫さん（女性ライフサイクル研究所フェリアン）



### ♪親子を対象とした講座♪

この講演会は、これまでの家庭教育充実促進事業の参加者アンケートでのご意見などをふまえて、平成30年度に新たに、夏休みに小学生・中学生とその保護者を対象に、ストレスに対する正しい知識やストレス対処法などを学んでもらう講座として実施したものです。

### 【講座実施前の参加者の様子】

★講座が始まる前、教室をのぞいて参加者の状況を見ると、親子で参加していることは間違いのないとはいえ、レジュメを見ながら話している親子がいる一方で、教室の座席につくなり、保護者と話をせずに携帯ゲームを始める子どもがいるなど、状況は様々でした。アンケートで、保護者に参加動機を聞くと下記のような回答をいただきました。

### 【参加の動機（保護者）】

- ★子どもと一緒に参加でき、心の持ちようについて考えるヒントをいただければなと思い参加しました。
- ★子どもがストレスを抱え、どう消化してよいかわからないようで苦しんでおり、私もどうしてあげればよいかわからなかったのです。
- ★イライラする事が多く、子どもにあたっているなーと感じ、反省する日々を過ごしていたので、これではいけないと思い参加しようと思いました。また、高学年になり、子どもも何かとイライラする事が多くなったような気がしたので。
- ★親だけでは受けたことのある内容でしたが、親子というのが珍しく思ったから。子どもの新聞づくりのネタにしてほしかった。など

### 【講座の内容】

★講座は、レジュメにしたがって、ストレスについて学んでいく講演と、先生の指示に従って、ストレス対処法としてのさまざまな体操や呼吸法などを実際に体を動かしていく実践の繰り返しで行われました。

### ★講演で紹介されていた内容

- ・「ストレス」：何かの刺激で、自分の心や体が「どうにかしなければいけない」という状態
- ・「ストレスマネジメント」：ストレスとうまくつきあい、ストレスを少なくしたり、上手にしのいだり、活かすことができる方法
- ・「ストレス解消法」は、2つあること。そのどちらもが大切であること。

- ① 問題焦点型コーピング：問題そのものを解決しようとする事



② 情動焦点型コーピング：気晴らしをして、嫌な気持ちを軽くしようとする  
ことやりすぎではいけないコーピングやお勧めのコーピングなども説明がありました。  
詳しくは、[コラム【第73号】親子でストレスに強くなりましょう その2](#)をご覧ください！

★さまざまな体操や呼吸法などの実践

・本講座では、10分に1回くらいは、体を動かす時間がとられました。実際に、椅子から立ち上がり、両腕をあげてのストレッチ、深呼吸など。先生の話し方が魅力的なこともあって、最初は、周りを気にして、腕を曲げて小さく体を動かしていた参加者が、気が付けば、腕を大きく伸ばして熱心に運動をしているなど、講座が進むにつれて見た目から動作が変わってきたのが印象的でした。



【講座実施後の参加者の様子】

★保護者も子どもも、体を動かしてストレス軽減になったようで、講座内容について親子で会話をしながら、明るい表情で帰られている様子がみられました。

★講座実施後のアンケートでは、参加した子ども達からも満足度が高く、今回の講座の続きを希望しますとの回答もありました。また、アンケート結果を踏まえて、企画を考えていきたいと思えます。

♡アンケートより♡

～子ども～

- ・ストレスに対する情報が増えた。いいストレスがあることをはじめて知った。呼吸が大切。鼻から吸う止める細く長くはく。意識していきたい。
- ・イラついたときの解決方法は二つあるんだと思った。
- ・こんなに動いてツカレタ講義ははじめてでした。
- ・楽しかったです。いろいろ勉強できましたし、ストレスがましになりました。
- ・体を動かして、ストレスをかいしょうできるんだと思いました。身体とストレスが関係しているとわかりました。泣くことも大切だとわかりました。
- ・すこしむずかしいところもあったけど、ストレス対処の仕方を知って、トレーニングもやってみようと思った。楽しかった。

