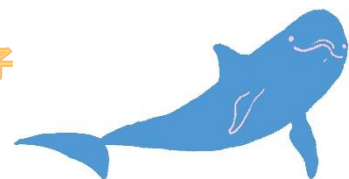


令和元年7月23日実施

「親子で学べるストレスマネジメント」講座の様子

講師：津村 薫さん（フェリアン）



♪親子を対象とした講座♪

この講座は、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おうと実施したものです。

【参加の動機（保護者）】

- ★ストレスがたまりすぎて苦しかったから。
- ★子どもの思春期になるとイライラしやすくなると思うので、少しでもその時に自分で対処できるようになるキッカケとなればよいなと思い参加。
- ★親子で受講できる点に魅力を感じて。
- ★子どもにストレスマネジメントを知ってほしかったから。
- ★子育て時のストレスをどうしていいかわからず、ヒントが欲しかったから。
- ★子どもが学校に通うことじしんがストレスで不登校気味・学校に行きたくない日がありどう接していいのかわからない、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、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」：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
 - 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やりすぎではいけない・やって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見られました。

★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～

- ・これからは深呼吸など教えてもらったことをやってみます！
- ・運動不足でストレスが多すぎたまりやすい。運動と勉強を両立する。ねる・音楽をきく・引くなど、ストレスはっさんによい。
- ・なくことははずかしくないということがわかった。
- ・いろいろしたときはこうしたらいいんだなと思った。
- ・なにをこんきょに言ってるんだらうと思うところはあったがいろいろなことが分かった。
- ・ストレスは心理学だと思っていたけど、物理学から来ている言葉だと知ってびっくりした。
- ・運動できてよかったです。片足立ちがすごいこと、知らなかったです。
- ・ストレスの対しょ法がわかった。リラックス法がわかった。

