

令和3年1月9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（フェリアン）



♪親子を対象とした講座♪

この講座は、冬休みに小学生・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）】

★内容に興味があったから。

★子どもの気持ちのコントロールをどのように伝えていいか知りたかったため。

【講座の内容】

★講座は、レジュメにしたがって、受講者の方にどういった場面でストレスを感じるかを直接お伺いしながら、ストレスについて学んでいく講演と、さまざまな体操や呼吸法などの実践をまじえて行われました。

★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
- ・自分のストレス反応に気づくことの大切さ。
- ・「ストレス対処法」：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、20分に1回くらいは、実際にストレスを軽くするための軽運動の実践を行いました。保護者の方へ、肩こりやこわばった背中に効く運動の紹介や自分が深い呼吸をできているかどうか知ることのヒントを教えていただき、子どもたちへは何かを発表するときなどに強い緊張感をゆるめる方法などが紹介されました。



【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。
- ★講師が受講者に直接何をストレスと感じるか、どのように対処しているのか、と問いかけながら双方向的に講座が進められ、受講者の方の満足感を深めることに役立ちました。
- ★子育て中の保護者が対象ということで受講者から思春期の子どもとどのようにコミュニケーションをとるかについて質問があり、ストレス対処法にとどまらず、子どもへのより良い関わりについても理解が深まりました。

♡アンケートより♡

- ・親子でのコミュニケーションの部分で悩みが解決できた。意欲が高まった。
- ・内容に大満足です。今日習ったことを忘れたいですが忘れそうなので、バージョンを変えた内容で定期的に学びたいです。

