

平成27年9月26日

保護者の皆様

海城中学高等学校
カウンセリングルーム

「ハッピー子育てカフェ（心理学セミナー）」のご案内

学園祭が終わり、もうすぐ体育祭です。そして修学旅行とこの時期、生徒の皆さんも忙しく充実した日々を過ごしておられるかと思えます。この頃になると「一学期は様子を見ていたけれど、未だにうちの子は〇〇・・・」と思ったり「うちだけかしら？こんな感じ？」「他の家はどうしているのかしら？」と思ったことはありませんか？

そんな時、この機会を利用しませんか？このセミナーでは、より良い親子関係に役立つ心理学情報をもとに保護者の皆様同士で話し合っていきます。その時間の中では、それぞれの子ども、人のあり様は様々と一緒に歩いていくことの素晴らしさ、楽しさを実感し、身も心も軽くなっていくことにつながっていくことを目指していきます。また、その時その時の思いや在りようを共有することを大事にしていきます。人のあり方を知ることは、自分のあり方も広がることにつながります。ぜひ、こういう機会を通じてお茶を飲みながら雑談するような気持ちで“ハッピー子育てカフェ”に参加しませんか？皆様の気軽な御参加をお待ちしております。

記

1. 【目的】

- ①より良い親子関係に役立つ心理学的内容を提供することにより、親と子の人間関係をバックアップ、サポートする。(心理学情報の提供)
- ②保護者の方々同士の子育て情報共有の機会から子育てや人生のあり方の幅を広げる機会を提供する。(人間関係の場の提供)

2. 【講師】 生方弥生（うぶかたやよい）

海城中学高等学校スクールカウンセラー

臨床心理士。海城学園に勤めて20年目。大学2年の息子が1人。

3. 【場所】

第2会議室（予定）（2号館1階）

注）講座参加者には随時メールで連絡。

4. 【対象】 中1～高3の保護者で希望者のみ

5. 【人数】 各回25名以内

6. 【参加申し込み方法】 メールで申し込み（紙面に記載してあります。）

※件名欄に「第〇回セミナー申し込み 〇年〇組 保護者氏名」を書いてください。

（その講座の1か月前の日の夜9時から申し込み受付開始）

7. 【参加決定方法】 先着順。25名に達し次第終了します。

それ以上の数の申し込み者にはその旨をメールで送信します。

8. 【参加決定連絡方法】

メールで返信。（参加申し込み後1週間以内）

※返信が来ない場合は03-3209-5787（カウンセリングルーム）までご連絡ください。

9. 【日時・内容】

（第1回）11月7日（土）午前10時～12時

申し込み日時：10月7日（水）夜9時～

テーマ①：「自分の反応パターンを整理し理解するために

———— 私の心のつぶやきはどこから？ —————

「あ～、こういう時ってつい怒っちゃうわ～」とか「こういう時に黙り込んでいじけちゃう。」な

どお子さんと対応していても、ついこうなりやすい反応の瞬間がありませんか？この時間はそれを一緒に自分のパターンとして気付いていく時間です。使いやすい反応はどれか使いにくい反応はどれかについてこの時間はTA心理学の自我状態のポイントから理解していきます。よく使っている自我状態とあまり使っていない自我状態ということに気づくだけで自分の幅が広がったりパターンに気づきやすくなったりします。6つのオプションがあると気づくことで、対人関係における見方、やり方に広がりが生れます。エゴグラム(心理テスト)を使って自分のプロフィールを作る、手軽に取り組める楽しい内容です。

(第2回) 11月7日(土) 午後2時～4時

申し込み日時: 10月7日(水) 夜9時～

テーマ②: 「人と自分のやりとりを分析する

—————コミュニケーションが続く時と切れる時 —————」

「話しかけたけど、あれ、違う方向に話しが行った。」「話しが続いてしまって切れない・・・」そんな思いになったことはありませんか？そこではやりとりの話のベクトルがどうなっていたのか？気持ちの良い関係とは何か？後でもやもやの残る関係とは何か？長話をしてくる相手のベクトルをどうやって切り替えるか？などについてTA心理学のやりとり分析からお伝えします。何気ない会話の一言から子どもとの人間関係を大事にしたい、そこに関心のある方にお勧めの講座です。

(第3回) 12月19日(土) 午前10時～12時

申し込み日時: 11月19日(木) 夜9時～

テーマ③: 「子どものコミュニケーション能力を高めるとは？

—————親の出来ること出来ないこと —————」

現代の中高生の子どもの育てる必要のある力は、“交渉力”です。交渉するためにはコミュニケーションすることが求められてきます。中学高校時代に交渉力を身につけることを意識することで、親子関係も上下関係の“言うことを聞く、聞かない”から“お互いの意見は意見として交流する”水平型のやりとりへと変わっていくきっかけになったりします。この講座では、交渉力と対極にある現象の「受身」の4段階についてお伝えします。「言いなりになる。」「キレる。」そこからどう脱却するかどう促していくのかについて一緒に考えていきます。自分が言い過ぎる、あるいは子どもが言わなさすぎる、子どもと約束を交わしても言葉倒れになってしまっている方にお勧めの講座です。一緒に交渉力の中身に気づき、今の子どもの必要性に合っている親自身の関心の向け方、エネルギーの使い方を育てていきませんか？

(第4回) 12月19日(土) 午後2時～4時

申し込み日時: 11月19日(水) 夜9時～

テーマ④: 「親離れ移行期の子を持つ親に必要なものは？

—————思春期理解と親の人生の時期理解をする —————」

この時間では、思春期の特性理解と同時に、親の人生もどういう時期にあるのかをTA心理学の自我状態の発達の観点から理解していきます。思春期というのは、親から離れ独立しようとする時期。一方親は、中年期。長い人生から見ると、子どもの世話、親の世話、介護、私の人生はこれから何を生きがいにするか、自分、子ども、親、長い人生時間をどうしていくかなど様々な課題が複合して現れてくる時期でもあります。そういう状況の中、どういう気持ち、心の在りよう生きていく必要があるのか。そういった点について一緒に考えていきます。子ども理解、自分理解を深めたい方におすすめの時間です。