



## 草加市共催子育て支援講座

### 「シアワセに包まれた家族を築こう」

開催いたしました

草加市・獨協大学地域と子どもリーガルサービスセンター 共催  
草加市子育て支援講座

# シアワセに包まれた 家族を築こう

一私も家族もシアワセになる  
コミュニケーションのヒント

家族心理学に学ぶ  
幸せを感じられる子どもを  
育てるために  
おとなができること

めしば やすえ  
講師 布柴 靖枝 氏

文教大学 人間科学部 臨床心理学科教授  
京都大学大学院博士課程後期修了 博士(教育学)  
第71回、第72回国連総会第3委員会政府代表顧問、  
臨床心理士、家族心理士、社会福祉士、公認心理師、上級教育カウンセラー

ぽっくるん

2020年11月14日(土) 10:00~11:30

このイベントは終了しました

**申込み方法**  
Eメールに以下を記入し、お申込みください。  
件名：子育て支援講座申込み  
①氏名 ②住所 ③電話番号  
\*受付が完了した方には、11月6日(金)までにEメールで招待URLをお送りいたします。

**ご視聴いただくために**  
\*ご視聴いただける環境(最新バージョンのブラウザ、OSを使用し、インターネット接続が良好であること)をご確認いただき、お申込みください。  
**お願い**  
\*録画録音はご遠慮ください。  
\*私的な空間でご視聴ください。  
\*パソコン等の機器とインターネット回線は各自でご準備ください。通信料は参加者のご負担となります。

**申込み先(草加市子育て支援センター)**  
E-MAIL: kosodate-center@city.soka.saitama.jp  
(〒340-0041 草加市松原 1-3-1 電話: 048-941-6791)

こちらからもお申込みできます

今年で4回目となる講座シアワセシリーズが11月14日(土) 10:00~11:30にZoomでライブ配信されました。この講座は、先生の温かく包み込むようなお人柄も魅力で、リピーターの方も多数いらっしゃいます。講座1回目から3回目のポイントに加えて、今回、自分を大切に、そして他者も大切にする(アサーティブ)コミュニケーションをお話し頂きました。これはI am ok. You are ok.を大切に、「あなたは、〇〇と思うのね。私は△△と思うよ」と伝え方のコツも教えて頂きました。

また、自分のシアワセを感じる「気づき」が大切で、先生の講座では毎回冒頭で「シアワセですか?」と私たちに投げかけられるところから始まります。自分の気持ちに「気づく力」は、問題に対してもどのような方向へ行きたいのか自己決定でき、自ら選択し進んでいける力もついていきます。反面、後ろ向きな気持ちが先行し、どうしたらよいのかわからなくなった時、これもOKとし「悩むこと」は、誰かに話すこと、つまり「放つこと」につながり、成長へのチャンスとなることも教えて頂きました。

もし、問題の渦に巻き込まれて動けない時どうしたらよいのか。この場合も自分への声掛けとして「今は。」うまくいかないのね。と「今はで。をする」ことが大切であることもお話しいただきました。この他、〇〇すべきの言葉にはまったときは「〇〇であることに、こしたことはない」に言葉を置き換えることも教えて頂きました。言葉にはパワーがあるというお話も興味深く、あっという間の公演時間でした。今すぐ家族に向けて生かせるお話は何度聞いても新しい発見があります。今後も、様々な講座を開催していきますので、是非、ご参加ください。

