

第 25 回ゆずり葉ワークショップのご報告

ゆずり葉スタッフ 上田恵子



2月17日(日)浦安市市民活動センター主催「NPO ウィーク 2019」にて、第25回ワークショップ「心理士を囲んでの相談会」を開催しました。

当日は12名の保護者が参加されました。子どもの年齢は小学生から大学生までさまざま。主に子どもの不登校に関する悩みを話し合いました。

お一人ずつ現在のお子さんの様子や状態をお話していただき、悩みや質問に対して、後藤先生が認知行動療法と家族療法の視点から、ひとつ一つ丁寧に対応策をお応えしました。

学校に行きたがらない子どもの対応のキーワードとして、

“子どもの気持や考えをよく聴くこと。否定せず最後まで聴くこと。(傾聴)”

“子どものいいところ探しをする”

“まずは人として健康的な生活を整えていく”

“家族でルールを決めるときは、根拠をはっきり伝え、お互いに納得することが大事”

“気持ちは受容するけれども、時に行動は許容しない”

“子ども自身が困った時に先回りして救いたくなるが、体験することで子ども自ら体得し成長することがある”

などが上がりました。

今回はグループカウンセリングという形で行いました。個人のカウンセリングでは味わえない参加者同士の悩みの分かち合いや、他の人へのアドバイスを聞くことができるという、グループカウンセリングならではの利点もあり、よい経験になったのではないかと思います。