

## 20周年記念 コムズフェスティバル 市民企画分科会 実施報告書

グループ名	特定非営利活動法人日本交流分析協会・松山会
開催日時	令和2年2月13日(木) 18:00~20:00
テーマ	働くママ、パパへ 交流分析による子育て支援 ～制約された働き方スタイルからの脱出～
形式	ワークショップ
講師等	講師・ファシリテーター 交流分析士准教授・子育て支援士 門田 聖子 他 交流分析士インストラクター・子育て支援士
参加人数	合計 12名 (女性 7名, 男性 5名)
実行委員数	合計 3名 (女性 3名, 男性 0名)
<p>〈内容〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子育て支援士とは、一般的に使われる子育て、ではなく、もともと子どもが備えている潜在能力でもある自分で育つ力を支援する“子育て”を支援する支援者をいう。</li> <li>・交流分析は、「人は誰でもOKである」「誰もが考える能力を持つ」「人は自分の運命を決め、そしてその決定は変えることができる」という哲学をもった心理学であり、コミュニケーション理論である。そして、人のこころの発達を扱う理論でもあるので、子育てへの援助ができるものでもある。</li> <li>・私たちは、知らぬ間に本来の自分とは異なる生き方をしているとすれば、そこから抜け出すこともできるわけだが、なかなかそのことにも気が付かずに生きている。そして、子育てをする中でも、「完全であれ、母を喜ばせろ、一生懸命にやれ」など、駆り立てられて仕事に、家事に、育児をしているママやパパの影響を子どもは受けるわけなので、まず、ママやパパが縛られることなく、自由な働き方(生き方)をすることが、子育てにも重要である。</li> </ul> <p>【ワークショップ】</p> <p>親と私が似ているところ、親に叱られたときなど、親との関係を思い起こすワークを実施。これからの自分の働き方についての考えを表明する。</p> <p>〈参加者の声〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の中の「完ぺきであれ」が子育てに大きく出ていることに気づきました。私自身の子どもも苦しくなってしまうように、ゆるめられたらと思います。</li> <li>・自分のことを自分で語る機会を持つことで過去の自分と今ここにいる自分とを比較することができました。自分の成長を自分で認めることも(ほめること)これからの人生に必要なと思いました。</li> <li>・「働く」ことに関して、参加者の皆さんの個々の考え・思いを聞いたのはよかった。少人数だったので、全員が発言できたことも良かったと思う。</li> </ul> <p>〈まとめ〉</p> <p>参加者が小人数ではあったがゆえに、それぞれが自己開示をしたり、相互理解をする時間がとれたことで、ワークショップでのこころの交流や、気づきに効果的な影響があったものと思われる。参加された方それぞれが、自分らしく働き、人と関わることができれば、子どもや周囲の方々ともよりよい交流ができるものかと期待している。その一助が担えたのではないかと考えている。</p>	