

第 25 回 コムズフェスティバル 市民企画分科会 実施報告

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	2024年2月3日 16時～18時		
テーマ	自分らしく生きるための未来地図をつくろう ～なりたい私を今考える～		
形式	講話とワークショップ		
講師等	交流分析士教授 廣瀬一郎		
参加人数	女性 15名	男性 2名	合計 17名
<p>〈内容〉</p> <p>「親が育てば子どもは育つ」「子供は自ら育つ能力を持っている」という考えのもと、まずは、養育者である私たち自身が自分を大切に、生き活きとした人生を送るための機会としてもらう。未来に向けてポジティブに自分の人生を送っていくための「なりたい自分」を考える。「なりたい自分」になるために、今からどのようなことをすれば実現していけるのかを「未来地図」として描いていくことで、親自身の「自分育ち」に繋げ、ひいては生き活きと人生を送っている親の姿を見た子どもにもポジティブな影響を与えることが出来る。</p> <p>最初に、講師による講話で、私たちが今まで生きてきた中で、自身の育ってきた環境や養育者達からさまざまな影響や制限を受けた結果、「こう生きよう」と6歳までに自分がどう生きていくのかを決め、今の「わたし」というものが確立されていったのかという過程を話す。また、その受けた影響を子供たちにも伝えてきている、という事にも気づいてもらう。そして、人は何歳からでも変わることが出来、養育者である私たちが今から変わること、子どもたち・孫たちにもいい影響を与えることが出来る、という事を理解してもらう。</p> <p>講話後、3つのグループに分かれ「未来地図」作成のワークショップ。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 最初に個人で、「なりたい私」について考えてもらい付箋に記入し、A3の用紙の真ん中に貼り付ける。暖色の付箋にそれについて、今からやれることや、感じたい思いなどを記入。また逆に、今までできなかった事、それに纏わる感情や思い行動などを寒色系の付箋に記入し「なりたい私」の周りに貼り付ける。 ② 次に、グループ内で「未来地図」についての各個人が順番に発表。その後、グループ内で共有した「未来地図」について参加者同士の感想や聞きたいことなど自由に話し合う。 ③ グループ内で話し合った内容や、その時感じた思いや気持ちなどを全体で共有するために、各グループの代表一人がそれぞれ発表。新たに質問なども加わり、それに対し、全体のまとめとして講師による総評と説明。 ④ 「なりたい自分」を日ごろから意識出来るように、名刺サイズのカードに記入し今後の生活に生かすようにする。 ⑤ 一か月後にどのような意識でこの一か月を過ごしていたかのアンケートを提出していただくようにしている。(令和6年3月3日頃投函依頼) 			

〈参加者の感想〉

- ・自分の事を改めて振り返る足りないものを知るきっかけになりました。
- ・子供の頃からの環境が自分を作っている。これから先、いま考える事で道を選ぶことが出来る。気付きを貰いました。
- ・自分の子育てを通して影響が大きかったのだと思うとゾッと感じますが、今更とも思います。自分のしたいことを自分で見つけ、私も子供たちも生きるぞっと願います。
- ・違う年代・性別でいろいろな方のお感じ方、また同じ年代でも考え方が違うので面白いし、また刺激になりました。
- ・自分のシナリオがあることに驚いた。今後の生き方を見直したい。

以上のような、自分自身を振り返り、今後の自分の人生をポジティブに捉える機会になったようである。

〈まとめ〉

ご参加いただいた皆さん、幼い時の自分が受けた影響が今の自分自身を作っており、その影響を子供たちにも与えているという講話内容に大きく関心を持っていただきました。そして、変わるのは「今ここ」の自分からで、「わたし」が変わることで、子供たちにも新しい影響を与えることが出来るという事に真剣に取り組もうという意識で参加されていた。

ワークショップも、皆さん終始積極的に話し合い、それぞれが持っている意見や思いなどに関心を持って語り合える良い「場」になったようであった。

色々な方の意見や思いなどを共有させていただくことで、自分自身を振り返り、また新しい捉え方をする機会になったと確信している。

※この報告書は、当財団のホームページに掲載させていただきます