



令和元年 11 月吉日

保護者の皆さま

P T A 会長 古指 泰宏  
文化厚生委員長 嶋田 絢子

## 第 2 回家庭教育学級 報告だより

令和元年 11 月 11 日（月）、赤堤小学校多目的室にて、講師として赤堤小学校スクールカウンセラーであり、臨床心理士の鈴木裕子先生をお招きし、本年度第 2 回家庭教育学級を開催させていただきました。

～ 鈴木裕子先生プロフィール ～

- ・赤堤小学校スクールカウンセラー
- ・臨床心理士、NPO 法人ハッピーカラズ代表理事。
- ・大学の心理カウンセリングセララーとして小中学校に勤務する他、大学では学生相談、保険所では乳幼児支援のために保護者を対象とした相談業務を行っている。
- ・BASIC PH の創始者、ムーリ・ラハド博士に直接指導をうけ、公認マスタートレーナーとして活動。

当日は 60 名ほどの保護者の方々が参加されました。鈴木先生には『BASIC Ph を使って子育てのコミュニケーションに活かす』というテーマでお話を頂戴いたしました。

BASIC Ph とは、イスラエルの心理学者ムーリ・ラハド博士によって生み出されたストレス・コーピング(対処法)モデルです。人は、B;信念 A;感情 S;社会 I;イメージーション C;認知 Ph ;身体的の 6 つのいずれかのチャンネルを強くもっています。そのチャンネル傾向を知り、それに合わせてあげること、また寄り添い尊重することで、円滑なコミュニケーションがとれるというものです。講演では、災害現場における BASIC PH 各々の行動パターンを鈴木先生が 1 人 6 役で、また BASIC PH 各々の子どものトラブル対処パターンを文化厚生委員等 6 名が寸劇を交えてわかり易く説明しました。また、グループトークでは自分および子ども、家族等がどのチャンネル傾向なのかを考え、今までの関わり方についての話し合いをしました。皆さま、BASIC PH モデルにより相手のチャンネルを見極めること、そして相手のチャンネルに合わせた共感が大切だということは、目から鱗であり、子育ておよびコミュニケーションにおける大きなヒントを得たような印象でした。

また鈴木先生の「最後に残るチャンネルは弱点ではなく、生きていくうえでの強みである」「チャンネルを増やすことによって、より生きやすくなる」とのお言葉がとても印象的で、大変興味深い、すぐに実生活に活かせる有意義な家庭教育学級となりました。

## 当日の様子



### 参加者アンケートより（一部抜粋）

☆普段、ストレスに対して単純に「発散」するという感覚しかなかったのですが、その人によってチャンネルが違うことや、対応を間違えると伝わらないという事があると知りました。子どものチャンネルを見極めることで、その子の強みを引き出してあげる事もできると分かり、普段の会話を通してよく観察してあげようと思いました。

☆対子ども、主人とのコミュニケーションが多い日々で、すぐに実践できる内容で、とても有意義な講演でした。まずは話をよく聞いて、それぞれのチャンネルの観察から始めてみようと思いました。もっと多くの方に聞いていただきたいと思うほど勉強になりました。次も是非参加したいと思いました。ありがとうございました。

☆今日はとてもためになるお話が聞けて、参加してよかったと思いました。子どもはもちろん大病をしている親戚や悩みを抱えている友人とどう接してあげればいいのか迷うことが多々あり、BASIC Phを考えて接しようと思いました。

☆ストレス・コーピングの多重モデルの中で、自分や子どもがどこに当てはまるかを考えることで、ストレス対処法について客観的に捉えることができました。グループトークの他の方の子どもへの対応も参考になりました。寸劇面白かったです。お疲れ様でした。  
他にもたくさんのご感想を頂き大変ありがとうございました。すべてご紹介できないこととお詫び申し上げます。

家庭教育学級は、家庭の教育力の向上を目指すと共に、保護者同士がコミュニケーションを深め、より豊かな子育ての輪が広がることを期待しております。

第2回家庭教育学級を終え、ご参加頂いた保護者の方々よりたくさんの温かいお言葉を頂き、誠にありがとうございました。

第3回家庭教育学級は、第2回に引き続き、赤堤小学校スクールカウンセラー、臨床心理士の鈴木裕子先生による『子育てのコミュニケーションに活かす BASIC Ph ワークショップとストレスマネジメント』です。BASIC Ph の理解をより深め、ストレスマネジメントについてもワークショップ形式で学ぶことができる楽しい講演会になっております。

文化厚生委員一同、赤堤小学校保護者の皆さまが一人でも多く笑顔になれるよう努めてまいりますので、ぜひご参加くださいませ。皆さまと一緒に楽しい時間を過ごしましょう！！