

令和元年度 赤堤小学校 第三回家庭教育学級プログラム

子育てのコミュニケーションに活かす BASIC Ph とストレスマネジメント

赤堤小学校スクールカウンセラー、臨床心理士 鈴木 裕子先生

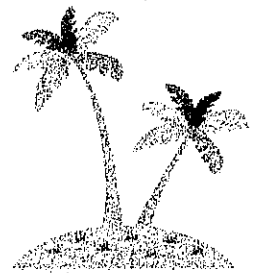
1. 開会の言葉
2. 挨拶 船山 徹 校長先生
3. 講演・ワークショップ
4. 挨拶 世田谷区教育委員会 藤本 仁 指導員
5. 閉会の言葉

～ 本日のワークショップ資料 ～

☆ワークショップ① 無人島法

質問：無人島に何か一つ持って行くとしたら、あなたは何にしますか？

答え \_\_\_\_\_



☆ワークショップ② 六画面物語構成法

6コマのお話を作ります。  
ご自宅でお子さんと一緒に  
やってみても楽しいです。

主人公		

☆ワークショップ③ セーフティースペース

あなたにとってリラックスできる安心・安全な場所はどこでしょう？

☆ワークショップ④ リラックス呼吸法

緊張を解き、リラックスできるポンプの呼吸法をお教えます。





令和元年 12 月吉日

保護者の皆さま

PTA 会長 古指 泰宏  
文化厚生委員長 嶋田 絢子

### 第 3 回家庭教育学級 報告だより

令和元年 11 月 29 日（金）、赤堤小学校多目的室にて、第 2 回家庭教育学級に引き続き、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 3 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 法人ハッピーカラース代表理事。
- ・大学の心理カウンセラーとして小中学校に勤務する他、大学では学生相談、保健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受け、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『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』というテーマでお話を頂戴いたしました。

第 2 回講演内容のおさらいの後、『六画面物語構成法』からワークショップをスタートしました。鈴木先生ご指導のもと、まず画用紙に色鉛筆で六コマの物語を描き、グループごとにお互いの物語を発表しました。その後参加者の物語を用いて鈴木先生が主人公（＝自分）が BASIC Ph（B:信念 A:感情 S:社会 I:イマジネーション C:認知 Ph:身体的）のどのチャンネルを使い、強みとしているのかを解説していただき、各自が自身のストレス対処法の理解を深めました。

また六画面物語構成法で描いた絵には、各自の心理状態や深層心理が如実に現れており、自分の本質を認識することができる非常に興味深い体験となりました。そしてそれをグループで発表することは、お互いの違いを知るいい機会になりました。

『無人島法』、『セーフティースペース』、『リラックス呼吸法（ポンプの呼吸法）』と盛りだくさんのワークショップでしたが、鈴木先生の楽しく説得力ある講演に引き込まれて、参加者の皆さまが楽しみながら積極的にワークショップに取り組んでくださったので、実践的で大変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）

☆自分がどのチャンネルに強みがあるのか、六画面物語構成法を用いて自分を知る良い機会になりました。

☆リラックス呼吸法は手軽に取り組みそうです。今日の内容を子供との会話にも自分自身にも活かしていきたいと思いました。

☆子どもとの日々の会話にすぐ役立てることのできる内容で、さっそく実行したいと思います。主人相手にも使えるという先生の言葉には笑いつつもハッとしました。

☆子供との話の中でチャンネルを合わせる大切だとお聞きし、合わせる努力をしていくことが大切だとわかりました。また、足りないチャンネルを増やしてあげられるように接したいと思いました。

☆わが子を理解しているつもりでしたが、彼らの状態を受け止めてあげていなかったのかなと思いました。よく観察してみようと思います。

☆これまで鈴木先生とお話する機会はありませんでしたが、子供たちにもっとたくさんのお話を教えていただきたいと思いました。相談室の敷居が下がった気がします。

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をお詫び申し上げます。

第3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。

本年度の家庭教育学級は以上で終了の予定でしたが、急遽、第4回家庭教育学級“アカペラコーラスユニット～Sound Of Spirit(フェルナンデス YUKO、KAJIK、SAYO)～による心と体の健康に着目したゴスペルワークショップ”を来年2月7日(金)に開催することといたしました。

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。皆さまと一緒に日頃のストレスを発散し、楽しい時間を過ごしましょう！！