

ビー・ブラウンフォーチルドレン フォローアップ・セミナー

日時： 2014年4月6日(日) 13:30 – 16:00 (最終退室時間:16:30)

場所： ビー・ブラウンエースクラップ株式会社 東京本社 6F

参加者： 16名 (4名ご欠席)、ファシリテーター3名、ゲスト1名

- ★ 今回初めての試みとして、2013年11月および2014年1月のイベント参加者の方のみを対象としたフォローアップセミナーを実施いたしました。
- ★ 「もっと聞いてみたいこと・話したいことがある」という多くのお声に応えたいと思い、企画したものです。
- ★ 参加者の皆さんから頂いていた連絡先(電話、住所、メルアド)にご案内を致しましたが、どうしても連絡がつかず、ご案内出来なかった方もおいででした。この場を借りて、お詫び致します。

【プログラム】

講師： 鈴木 泰代 先生 (精神科専門医)
山田 清子 先生 (臨床心理士)

1) タッピングタッチ

- ウォームアップの体ほぐしに続き、「タッピングタッチ」を経験しました。
- 「タッピングタッチ」とは、指先の腹を使い、弾ませるようにタッチすることを基本としたシンプルなケアの手法で、タッチする方・される方双方に「こころとからだの緊張の軽減」、「暖かい気持ちになる」などの効果があります。色々なやり方がありますが、今回はペアになって行ないました。
- やさしいタッチだけながら、不思議に身体が暖かくなり、心地よい気分になりました。ご主人やお子さんにも是非やってあげたい、という声が多くありました。皆さん、とてもリラックス出来たようです。

2) グループトークと全体での共有

- 3つのグループ(無作為)に分かれ、それぞれファシリテーターが入っての少人数グループトークを行ないました。人数を少なくすることで、より気楽に言いたいことを言っていただけ環境が作れたのではないかと思います。実際、気軽に話したいことが話せた、という方が多くおいででした。
- 参加者の方やファシリテーターの経験談やアドバイスが参考になったとのご意見をいただきました。
- それぞれのグループで話し合ったことを、最後に全員が共有して終わりましたが、最終退室時間まで参加者同士が三々五々、楽しくお話をされる光景が印象的でした。

