

第 16 回 ビー・ブラウンフォーチルドレン

「思春期の心と身体の発達について」

日時： 2018年6月10日(日) 13:00 – 16:00
場所： ビー・ブラウンエースクラブ株式会社 東京本社 6F
参加者： 8名(お子様5名は託児スペースでお預かりしました。)



【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)



第 1 部 レクチャー 「思春期の心と身体の発達について」

- 「思春期」という、2歳の「イヤイヤ期」と共に子育ての過程に吹き荒れる嵐の時期に、子どもの心と身体にどんな変化が起きるかをステージを追って学びました。心と身体のバランスが不安定になるこの時期は、自立と依存の間を揺れ動く時期でもあります。安定した家庭があって初めて、子どもたちは冒険に乗り出せるのだということ、異性への関心・関係の前に同性の友人を持てるかどうか、その後の人生に影響してくることも知りました。子どもが自立し、親との新しい関係を構築するこの時期には、親が自信を持って子どもを見守ることこそ大切なのだということです。
- 「これから迎える思春期に対して、今日、色々お話を聞いたことで心構えができた。質問に対しても、とても良いアドバイスをいただいたので、早速、実践していこうと思う」、という声をいただいています。

子どもとの対話 – 実践練習

- 話を「聞く」ではなく、「聴く」ことが大切であることを学びました。「聴く」とは、相手に寄り添い、その気持ちを聴くこと。人には誰でも自分を元気にさせる自己治癒力があり、他人はその力を発揮するためのサポートをするだけで十分であり、関係を切らず、じっくりと付き合っていけば、その人は立ち直っていくのだということを改めて学びました。また、母娘の会話を2パターン、ペアになって読み合わせを行うことで、お互いの立場でその気持ちを想像し、どのような話し方をしたらよいか、実際に体感する時間もありました。
- 「体感できたことは、とても大きく、今後の子どもとの会話に活かせると思った。」「すぐには難しいかもしれないが、方法を知っているだけでも大きな収穫」などの感想をいただきました。

第 2 部 フリートーク … お茶とお菓子をいただきながら、全員参加のトークタイム

- 今回参加いただいた動機など自己紹介を兼ねて共有しました。また、皆さんが日々の子育てで困っていること、先生への質問やほかの参加者の方からのアドバイスなど、様々なテーマで盛り上がりました。今回は、イベント終了後も、個人的に先生方とお話していただく時間も設け、有意義に過ごしていただけたと思います。
- イベント全体については、「とても内容が濃く、素晴らしかった」「たくさんの学びがあった」「次回があれば、是非参加したい」という声をいただきました。

