

第2回 「ほっとひといき ひとり親カフェ」 を開催しました！

日時：令和5年10月21日(土) 13:30~15:30

場所：オンライン及びOKB ふれあい会館会議室からスクリーン視聴による参加

講師：公認心理師・シングルマザーや女性を応援する任意団体

「女性の社会生活活動部 フルード」代表 木村 真佐枝氏

講演テーマ：「シングルマザー こころのケア講座」

講演内容

○ストレスとは

- ・ストレス→身体的または心理的安定を脅かすような事態の総称
- ・ストレッサー（生体に何らかの反応を引き起こす可能性がある外的な刺激）には物理的、化学的、生物的、心理社会的の4つの種類がある。
客観的、一般的に良い出来事でもストレッサーになり得る。

○ストレスと心身の反応

- ・同じストレス事態であっても、ストレス反応が生じる人と生じない人とがいる。
例えば、週末に子どものお弁当をつくらねばならない時にどうとらえるか。同じ要因でも人によって受け止め方が異なる場合が多い。

○ストレスに対処する力

- ・社会的支援、受援力
社会制度や人の力、助けを求め受ける力
- ・ハーディネス
こころの頑健さ、健康を保つ力
- ・レジリエンス
こころの復元力、心の強さ、しなやかさ
- ・ストレスコーピング力
ストレスに対して何らかの対処を行う

○色々なこころのケア実践

- ・自分を癒す方法を知る。
「この行動をすると自分が癒される」と認識しながら行動することがコツ！
自分自身のオリジナルな方法を考えてみてほしい。
- ・心身の健康法「つぼトントンー思考場療法」
突然の怖い出来事で、気持ちが沈んだり、緊張したり、眠れなくなったり、不安になったときなどに、トントンと自分でつぼ打ちしてあげると、思考場に信号を送り、不快感を解消することで心理的問題を改善する。
に向かう。
- ・「権利の章典」を読む
「あなたがあなたらしくある権利」など私たちが当たり前持っている権利を取り戻

しましょう。

こころが疲れているとき、自分の権利を忘れがちになります。あなたの心に響いた権利はどれでしょう。

- 同じ立場の仲間と出会う
仲間と出会うことで、つながりや元気を分かち合う。

最後に先生から

「いつも頑張っているみなさん、こころと身体をほぐして自分のための時間をつくってくださいね。」

とあたたかいエールが送られました。

○講演会の感想（アンケートより）

- 講演が分かりやすくて良かった。
- 講師 木村さんのすてきな一面を新しく発見した感じです。
- 癒されることを意識して癒されることをすることが大切だと思った。
- 自分を癒す手立てはたくさんあるにこしたことはないと思った。

○交流会の感想（アンケートより）

- やはり、仕事の話か子供のことについて誰でも悩みはあり、悩むこともあったけど、話せて良かった。過去の事だけど、今は過去になったけど、知らない人同士話すことや、知らない人の事を知るのも大事で、必要だなと思いました。
- 交流会がとても良かった。
- 交流会が楽しくて、また参加したいと思いました。

○ほっとひといき ひとり親カフェの様子



講師 木村真佐枝 氏



会場の様子