

令和7年度 第1回 「ひとり親カフェ」 を開催しました！
日 時：令和7年9月20日(土) 13:30～15:30
場 所：オンラインとOKB ふれあい会館会議室でのスクリーン視聴
講演テーマ：「心が軽くなるセルフケア～あなた自身を大切に～」
講 師：臨床心理士・公認心理師
水野 香代 氏

内 容

【講 演】

○わたしの心を知る

- ・からだ、きもち、脳のキャパなどに分けて自分の調子を見える化
紙に書いたり数字にしたりして“見える化”することで、整理できる
→何から手をつけていいかが分かりやすくなる

○分ける：自分と他人の境界線も

- ・分けることは、自分の心の中だけではなく他人との間でも大切
- ・境界線（バウンダリー）
「わたしはわたし」「あなたはあなた」という心の境界線
家族、友達、仕事、地域など様々な関係で

○境界線が侵害されると

- ・モヤモヤが溜まる、罪悪感が増す
- ・「NO」と示すことが大切
- ・はっきり言えない場合は、笑顔を見せない、無表情でいるなどの方法で示す

○自分の境界線ができると

- ・自分が何をしたいのか/したくないのか
- ・自分がどうしてほしいのか/されたくないか
- ・誰なら大丈夫なのか/どこまでなら大丈夫なのか
- ・しなければならぬこと/しなくても良いこと
- ・守るべき自分の領域がはっきりしてくる
- ・他人の期待に応えるために生きているわけではない
→自分が主役として人生を生きていこう

○「わたし」を主語に

- ・自分を主語にして相手に伝える（アイメッセージ）
- ・わたしは傷ついた、わたしは悲しかったなど、自分自身の気持ちを感じる

○セルフケアで心を軽く

- ・セルフケア①
ちょっと元気になれるハッピーリストを作り、ストレス解消法を増やす
- ・セルフケア②
心と筋肉の緊張をほぐす筋弛緩法を参加者と一緒に実践

最後に、講師から、

自分らしく生きられるように。

困ったらいったんタイムを取りましょう。自分自身に“はなまる”をあげましょう。
と応援メッセージがありました。

【交流会】

オンライン参加者と会場参加者それぞれグループとなり、ファシリテーターの進行のもと、和やかにお話が進み交流されました。

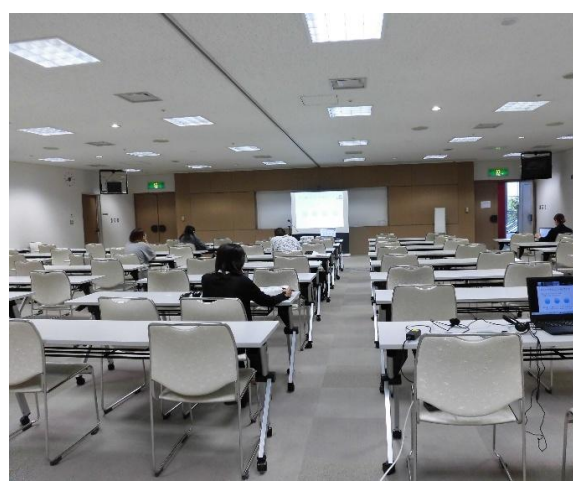
○参加者の感想

- 自分が思っていたことが、間違っていなかったと思えた。
- 先生の語り口がとてもソフトで、聞きやすかった。心にすんなり入ってきました。
- 講演と交流会の両方の参加が出来た。
- こころにささるお話が聞けました。
- ひとりひとり乗る船は違う、運転するのは自分だということ。
- 自分の答えを大切にする。
- 交流会の場を経て、自分の気持ち等を声に出しても良い、声にすることの大切さに気付けた。
- ひとりひとりの境界線の必要性がよく分かりました。

○ひとり親カフェの様子



講師 水野 香代 氏



会場の様子