



2022年（令和4年）4月17日

はるかぜの会便り

KHJ群馬はるかぜの会 第67号

3月例会講演会 「家族みんなでソーシャルスキルトレーニング1」

主講師：群馬大学健康支援総合センター昭和事業場産業医 浅見隆康先生

3/20、県社会福祉総合センターにて、昨秋コロナ禍のため延期されていた第3回SST講座が開催されました。

前半では、浅見隆康先生より、動画をもとに、「家族みんなで話し合いより良い方向に向かうコツ」について、お話しいただきました。

後半では、県立精神医療センター精神科医師2名の先生方のご指導もいただき、3グループ（各、先生1名と参加者8名）に分かれ、SSTを取り入れたグループワークの実際を体験しました。

1【家族会に参加すると、どのようなことが感じとれるでしょうか？】

いろいろな家族がいる。
自分だけではない。
前向きな家族がいる。
今までの自分を振り返る。
参加した自分を労う。

⇒孤立感が減る。
気持ちが楽になる。
何か気づきが生まれる。
辛さが軽減される。

⇒⇒
自分の体調を気遣うようになる。
子どもの体調を良くしたいと思っていることに気づく。
自分の前向きな気持ちを引き出すようになる。
他の人の経験を参考にできるようになる。

2【グループワークは、どんな手順で？】

- ①少人数に分かれる②問題を出し合う
- ②一つの相談事例を皆で考え対処法をみつける
- ③実際の場面を想定し、役を決め、会話、行動を練習する。

3【会話のスキルとは？】

たとえば、親は子どもの気持ちを「聞かなくてもわかる。」と思い込んでいるが、聞いてみなければわからないこともある。会話が成り立つということは、まず相手の話すことに耳を傾け、そして、こちらの気持ちを伝えることである。

4【会話のポイントとは？】

- ①視線を合わせる
- ②うなずく
- ③相づちを打つ
- ④相手の話した内容をあなた自信の言葉でくり返す
- ⑤相手の話したことを聴いて、感じたこと、思ったことを話す。

5【会話が続くコツは？】

相手が「この人ならば、また話してみよう。」と思うような話しの進め方を心がける。

（感想）「安心・安全の場である家族会で、お互いを認め合い、知恵を出し合って無理なく、生活向上のためのスキルを学べることは、有りがたいです。」（E）

5月例会

日時：2022年5月15日（日） 午後1：30～4：30

会場：群馬県社会福祉総合センター 地下1階 B01会議室
前橋市新前橋町13-12（構内・構外専用駐車場/無料）

講演会：「将来の生活の見通し～障害年金を中心に～」

時間： 午後 1：30～3：00

講師： あさひ社会保険労務士事務所 社会保険労務士

浅田 均 氏

対象： 関心のある方

定員： 感染防止対策定員27 名（先着順、予約制）

* 会員の方も、事前に参加不参加のご予定を下記までお知らせください。
* ご参加の際は、体調を整え、不織布マスク、手指消毒、検温等感染対策にご協力をお願いいたします。

令和4（2022）年度 総会

時間： 午後 3：20～4：30

総会： 令和3年度活動会計報告 令和4年度活動会計案 など

本年度より、別紙にて総会出欠のご予定をお知らせください。
また、欠席の場合は委任状の提出をお願いいたします。

はるかぜの会 参加申し込み お問い合わせ

☎ 090-2916-0346
✉ harukazenokai.gunma@gmail.com

〈その他 お問い合わせ〉
KHJ全国ひきこもり家族会連合会本部事務局
☎ 03-5944-5250 ☎ <http://www.khj-h.com>

