

令和3年度社会福祉振興助成事業

「子育て現場を支え、子どもたちやメンタル当事者の自殺を予防する」
啓発と研修活動を通して分かったこと

令和4年3月19日

特定非営利活動法人 日本ピーススマイル協会



1. 組織紹介

- └日本ピーススマイル協会について
- └「SDGs」の実践
- └私たちの活動
- └はじめに（背景）

2. 「子育て現場を支え、子どもたちやメンタル当事者の自殺を予防する」啓発と研修活動を通して分かったこと

- └はじめに（背景）
- └活動の目的と概要
- └柱立て1：オンライン・シンポジウム開催
- └柱立て2：外部専門家等による研修実施と効果測定
- └柱立て3：自己肯定感を高める子育て講座と交流座談会実施

3. さいごに

日本ピーススマイル協会について



< Vision: 目指す社会 >

「誰もが人間らしく **笑顔** で生きる平和社会」

< Mission: 使命 >

特に青少年の **自殺** と **うつ** を「予防」し、なくすこと

< Action: 活動 >

- 地域や学校を超えた心の居場所と成長の場を作ります。
- 自己肯定感を高め、「自分の価値」を認める
教育プログラムを提供し、生きる力と幸福感を育みます。

「SDGs」の実践



私たちは、特に

3. 健康と福祉

4. 質の高い教育

5. ジェンダー平等の実現

16. 平和と公正

を実践した活動を行っています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



※「SDGs」とは国連サミットで採択した

「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に掲げられた、
17の「持続可能な開発目標」です



自殺・うつを予防し、なくすために
「**自他の価値を認める = 人を生かす**」教育を提供。

自己肯定感・幸福度・人間性を高める
「心の教育プログラム」
《**ピーススマイル・ワークショップ**》

<学校>

- ・生徒向け：生きる力、人権意識を醸成する出前授業
- ・教員向け：
メンタルヘルス予防研修

<ユース>

- ・生きる力、人権意識を醸成する講座

<企業>

- ・ウェルネスデザイン研修
- ・メンタルヘルス予防研修
- ・アンガーマネジメント研修
- ・心のセルフマネジメント研修



はじめに

日本ピーススマイル協会では、子どもたちの自尊感情や自己肯定感、自信を向上することで、彼らの生きる力やレジリエンスを育み、希死念慮を持つ前の段階からの自殺予防に取り組んでいます。

本来、こうした自尊感情や自己肯定感は、子どもの発達に合わせた子どもへの接し方、適切な愛着形成により育めるものの、親の子育て知識不足やネガティブな接し方により愛着形成を満たせず、結果として自尊感情や自信のない子どもたちが多いのを現場で実感しています。

とはいえ、共働きや一人親が多いご時世、忙しい中、職場でストレスを受け、心に余裕のないまま家庭に戻り、子どもたちに感情的に当たってしまうことが多々あり、酷い場合は虐待に至るケースもあります。

このような背景から、当団体は、職場でのストレスを減らすこと、また子育て知識をもつことで、子どもたちへの接し方を向上できるようにと啓発活動を始めました。

職場でのストレスを減らしていくためには、企業側の努力と姿勢も必要ですが、健康経営や働き方改革を進めている企業でも、残業時間の削減など労働環境の改善にとどまるケースが多く、そもそも中小企業の大半は働き方改革への努力ができていません。

よって、**子育て世代が特に職場での人間関係からくるストレスを減らし、心に余裕をもってこそ健全な子育てができるという新しい立ち位置から、職場における、メンタル予防も含めた誰もが受容し合えるダイバーシティ推進の取り組みと、家庭での虐待防止**について、企業への啓発と現場でのサポートを試みることにしました。

今回は、その成果をまとめた当報告書を、皆様と共有すべくお送りさせていただきました。まだまだデータ量も質も改善の余地がありますが、皆様が取り組んでおられる分野での課題解決の糸口として参考にして頂ければ幸いです。

特定非営利活動法人日本ピーススマイル協会

代表理事 越智 創



活動の目的と概要

<目的>

子育て世代がストレスを減らし、精神疾患や子どもへの虐待などを予防する

<活動内容>

柱立て1

オンライン・シンポジウム開催（年2回）

柱立て2

外部専門家等による研修実施と効果測定（年4回）

柱立て3

自己肯定感を高める子育て講座と交流座談会実施（年8回）

柱立て4

本事業の報告書作成と報告会開催（年1回）

柱立て1

オンライン・シンポジウム開催

目的：今回の社会課題と、それに対する新しい取り組みを啓発するため

2021/06/26 (火)
 こどもたちが健やかに成長してゆける
 「ウェルビーイング社会」のデザイン
 (働き方の再定義を)

参加者21名、回答者数14名

2022/01/10 (水)
 こどもたちへの虐待を防ぎ、
 健やかな社会作りのために
 会社ができること

参加者15名、回答者数8名

こどもたちが健やかに成長してゆける
 「ウェルビーイング社会」のデザイン

職場でのストレスを自覚的に自覚できるようにすることで、家庭に戻ってからの子どもたちへの虐待防止を啓発するイベントです。こうした新しいアプローチによる活用や、どう社会を実現し、ウェルビーイング社会の醸成を促進するかを、様々な専門家と共に考えます。正しい働き方や働く人の学びと気づき、組織の改革、深刻化する課題解決のヒントを得る機会として、多くの方のご参加を心よりお待ちしております。



6.26 (土) 14:00 >>> 15:30

会場：オンライン (Zoom)

※開催日前日に Zoom リンクを郵送申込みした方宛にメールにてお知らせいたします

対象者：子どもの関心ある方々、特に従業員に健康に関する行政・経営者・人事担当者、虐待 DV 問題に関する相談者

定員：50名

参加料：無料 (万一のご心配はご返信を歓迎いたします)

申込み：下記 QR コードの申込みください。



【主催】NPO 法人日本ド・スタイク協会 | 共同会社 | shiray.jp@gmail.com
 令和3年度 独立行政法人福祉政策機構 社会福祉振興助成事業



こどもたちへの虐待を防ぎ、
 健やかな社会作りのために会社ができること

今だにのどこかで休職やむなしと考える人がいる日本社会。当人はこれくらいというものが深刻な虐待などになっていくものです。となれば、虐待事件のニュースなどが心を痛める中、皆様の会社の社員にも虐待・懸念化したりリスクがあるのではないのでしょうか？
 また、職場でのストレスが大きいことにより、家庭に戻ってから家族への感情的な機嫌、DV については虐待・懸念化するリスクもあるのではないのでしょうか？

企業としては、社員の間違った考え、こうしたことを自己責任では済ませられない時代になっています。今回は、こうした現実をまずは知っていただく。どのような働きかけやアクションによって、大切な社員とその家族を守っていただけるか、皆様と一緒に考える機会を設けました。

2022年1月10日 (祝) 13:30-15:30 定員：50名
参加料：無料

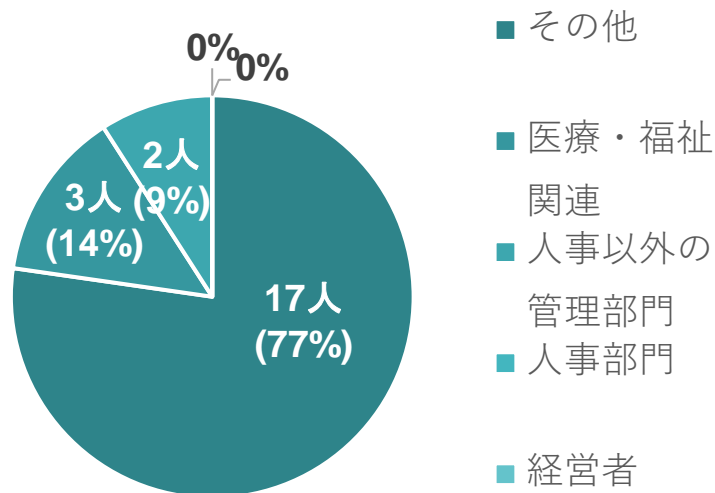
場所：オンライン (Zoom)
 対象者：職員・従業員の健康に関わる行政・経営者・人事担当者、その他ごテーマに関心ある方々。
 主催：NPO 法人日本ド・スタイク協会
 問い合わせ：japan_peacesmile@gmail.com
 申し込み先：右記のQRコードから申し込みください。



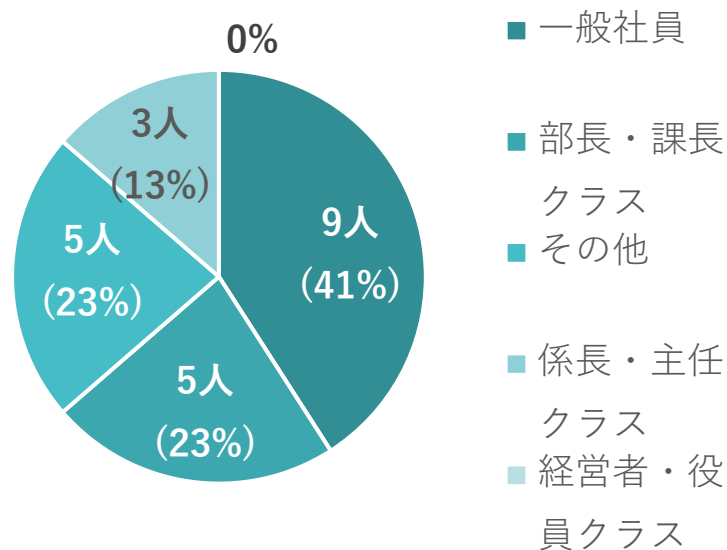
シンポジウム アンケート結果

2回分／回答者数22名

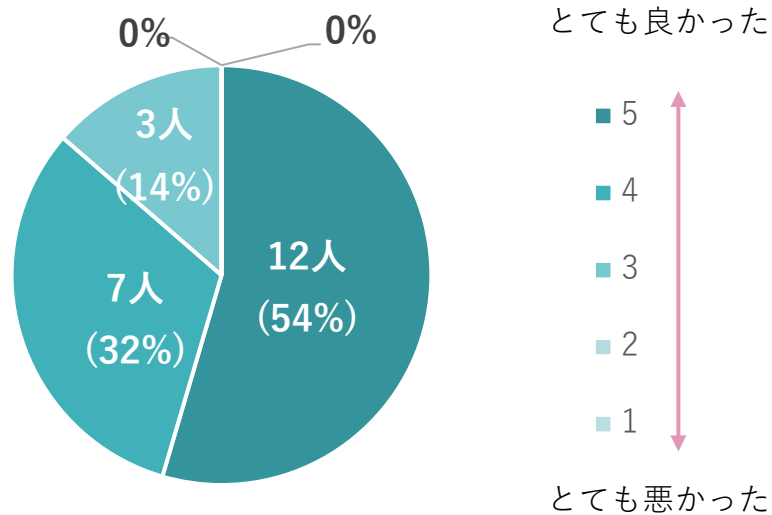
所属機関等



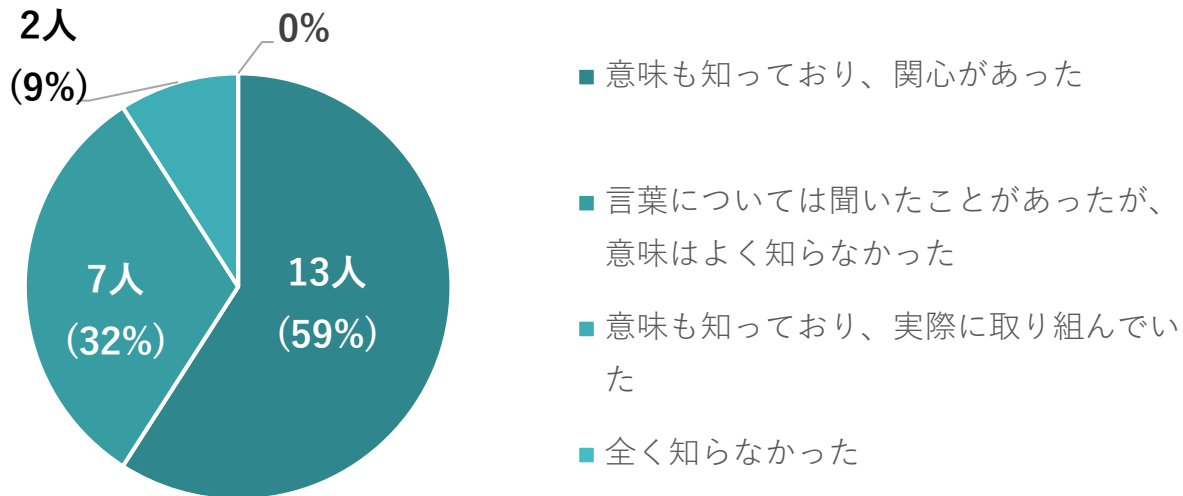
お勤め先における役職



シンポジウムの満足度評価



「ウェルビーイング」に関する認知度



※黄色欄が6月、緑色欄が1月のアンケート結果です

最も役に立った話題やテーマはなんでしたか？

子供は制限されている

テレワークのメリット・デメリット

親のケンカが与える子供への影響は、身をもって感じました。

在宅勤務中の家族対応について

子どもの幸せ

コロナ禍

家庭での夫婦のあり方、愛、コロナのメリットデメリット

笑顔

こどもの自尊感情

虐待の実情、アンガーマネジメント、皆さんそれぞれのお考え

アンガーマネジメント

上質世界 この言葉は初めて聞きました。

自分は正しい人と人は思い込んでいる

アンガーマネジメントと心のケア

人権教育

大人になっても学んでいく機会が必要、人間関係について客観視できること

どうしたいの？と聞くこと

特によかった点、役に立った点

遊びが人間の存在活動として当たり前にあるものだという話

子どもの前で喧嘩はしてはいけない。

大笑いができる環境を基準として考えるという概念。なるほどなと感じました。

フレキシブルな考えについて

少しだけ心に余裕を持つこと

コロナによっても社会はよい方向に向かうことができると前向きに考えることができるようになった点。

固執した考えを回避できる点

テレワークでの親のピリピリやイライラ感が家族や子供に伝わること

ソーシャルワーカーから現場のお話が聞けてよかったです。

また、人間にとってより良い働き方について真摯に向き合ってくられた方、また、実際に人としての本質に向き合ってくられた方のお話それぞれに感銘を受けましたし、このように思ってくださいる方々が社会にいると思うと、安心できました。

zoomでの皆さんの優しい話し方がとても聞きやすい点

働き方改革の具体的な内容について伺えた点（仕事の場所を選べる、子どもがいても当たり前の認識が根付くことなど）

子供を育てる上で本質的に大切なことを話して下さったこと。家庭の実情を踏まえて話して下さった為、理解がしやすかった。

コロナ禍におけるウェルビーイングがいかに重要か知れてよかったです。

岡田様、小林様、越智様の講演

対話が大事だと思いました。ひきつづき対話の機会をいただければ参加させていただき、勉強させていただければと存じます。

（自身としても、子どもが2人おります）

今すぐから実践できるような、非常に具体的でわかりやすい内容で良かった。特にアンガーマネジメントの6つの考え方「相手は最善の選択をしている、まあいいか、何でもあり、良かった、・・・にも関わらず～、大丈夫」は口癖にして積極的に活用したいと感じた。また、悪い例だけでなく良い例・改善策を呈示して下さったので、自分の行動を悪い面・良い面共に具体的に振り返ることが出来て、改善するきっかけになりよかった。

気づきを促す3つの質問

子どもが言うことを聞かない時にどうするか。怒鳴ったり叩くのではなく、相手を尊重した聞き方をする。

自分や他者の気持ちをいかに客観的に、冷静に受けとるか

国全体が価値観をくず返す必要があるということがはっきりしました。（サポート体制が弱い！）

栗原先生のお話で、日本では更正プログラムへのアプローチが足りていないとお聞きし、本当に教育の場が必要と思いました。

相手を認める、相手に考えてもらう、子育てや人との関係性で大切なことを学びました！ありがとうございました😊

今回の気づきや、今後ご自身の職場や家庭で生かしたいことは何ですか？

子供との接し方。今こないでと言ってしまうことがあるので、改善したい

自分が家庭環境で悩んできたこともあり、今後自分が家庭を持った場合には今日のお話を参考にしていきたい。職場内でも同じだと感じました。職場での雰囲気も家庭の雰囲気と同様にウェルビーイングに繋がると思ったので、職場でも部下を子供だと思い自己肯定感を高めてあげられたらなと感じました。

イライラが募る瞬間は確かにあったのでそれに対する対応として参考になりました。

最も大切なのは各人のウェルビーイング

こどもにがまんをさせないようにしたいと思いました。

無理をしないこと

テレワークで子供と過ごす時間が増えたことで、見えてしまう子供の短所を注意してしまうことに気を付ける

「愛・人間としての在り方など、会社で話したときにわかってもらえなかったが今は前よりは聞いてくれるようになった」という岡田さんのお話を聞いて、私のできるところからでも周囲に働きかけることは大切だなと感じました。私の会社ではなかなか「人としての幸せ・あり方」というウェルビーイングについての意識がまだ低く、心の不調をきたす人が出たり、退職者が多かったりという現状があります。本日お話いただいた内容を希望にして、よりよい日本社会にしていくためにも、もう少し自分の立場でできることがないか考えようと思いました。

優しさ

働く本人にとってリラックスできる環境について考えていきたいです。

まずは自分がいつも笑顔で人生を楽しむことが何よりも大事だと感じた。

満たされた自分であってこそ、他人に有益なものを与えていけると感じた。

身体、精神、社会的位置、その全てに関心を持ち健康的な状態を維持しようと思いました。

まずは自分自身の価値を認め、関わる人全ての人たちの価値を認めることから始めたいと思います。

教育でできることを考えてみます。

内的コントロールの7つの習慣とアンガーマネジメントの6つの考え方を身に着け、人間関係を良くしたい。また、「自分の機嫌は自分で取る」ことを常に忘れずに、相手を変えたり相手に何かを求める事をするのではなく、自分が変わることに力を注ぎ、相手を受容して幸せを提供できるような人になりたいと思った。

言葉の持つ力 刃にもなれば、幸福の種まきにもなる。私も種をまきたいし、種をもらいたい。

双方が上質世界に生きるれることを、私もその一端を担いたいと活動をしている。

独居で職場も今はない状況なので、せめて両親や友人に対しては最初から否定せずに「そうなんだね」と言えるようにしたいです。

学んだことを応用して、自分の子どもや学校の子どもたちに感情のコントロールや他人の意見を尊重する重要性を伝えたいです。

まずは自分の人格を成長させること。

アンガーマネジメントを子育て中の保護者向けに行いたい。

相手を認めること、そして常に意識してこういう学びの時間を大切にしていこうと思いました。

その他、運営含め、改善点などなんでも感じたことがあれば自由にご記入ください。

非常にスムーズだったと思います。ありがとうございました!!

普段体験できない(話す機会が比較的少ない)ことを共有することが大切であると感じました。

ざっくばらんな感じで良かったです

司会の方含めてスタッフの皆様がとてもスムーズに運営されており、気持ちよく参加ができました。
ありがとうございました。

トピックスを設定して、少人数でディスカッションしてもよいと思いました。
そこにおおくの親御さんや社会人も巻き込めたらいいですね。

お話を聞くことが出来て本当に良かったです。司会の方、講師の方、運営の方、皆様ありがとうございました。
これからもこのような講義があると嬉しいです。またアーカイブで視聴できたら繰り返し学べていいなと思いました。
宜しくお願いします。

無料でオンラインで学ぶ機会をつくってくださり本当にありがとうございました😊

このような機会に出逢えた方々の話しを聞くのも学びになりました!頑張ります!そして応援しています👏

アンケート集計の所見

○1回目は、コロナ禍で子どもたちへかかっている影響や、そこから必要な子どもへの接し方に気づきや関心が多かった。各分野の専門家の話が参考になったとの声も多数あった。

- **大人たちの子どもたちへの接し方を意識・改善することで、子どもたちの自己肯定感や幸福感に繋がる気づきをもたらすことができたのではないか**

○2回目は、虐待の現実を社会でできることよりは、講演内容の一つ、アンガーマネジメントや対話の仕方という具体的な防止法への反響が大きかった。

- **運営側が最も感じてほしかった当事者意識をもたらせたのではないか。**
- **さらに虐待を防止する実質的な接し方を実装する機会になったのではないか。**

柱立て2 外部専門家等による研修実施と 効果測定



子育てが力を発揮し、かつ親業のキャリア形成と意識した働き方ができるようになるには、単なる業務負担軽減や配慮だけでなく、「心理的安全性」を醸成し、受容した関係と姿勢が求められます。そこで、「社員復帰時にありがちなリスクと求められる人事や管理職の姿勢について」「親人が能力を発揮するための心理的安全性」について学ぶ機会を設けました。

学ぶこと

- ・育児から復帰する社員がスムーズに復職しやすくなる視え方
- ・心理的安全性を学び、社員の意識と力を引き出す方法
- ・健康経営、ダイバーシティを推進するための意識醸成
- ・メンタルケアを包括した、いきいきと働く職場づくり

プログラム

- 15:30-16:00 イベント開始
- 16:00-16:30 講義1
- 16:30-16:45 講義2と研修
- 16:45-17:00 まとめ
- 17:00 イベント終了

11月16日(火) 15:00-16:45

会場 **オンライン (Zoom)** 場方 株式会社Eview (クワイ)

受講料 **1,000円** 主催 **NPO法人日本ピースマイル協会**

問い合わせ japan.peacesmile@gmail.com 登録者 講師

登録・お申し込み先 <https://www.eview.jp/> 電話03-6887-7700 (受付時間: 10:00-17:00) 東京都千代田区千代田 大塚 景輔氏 能登野氏

※本研修は認定行政法人職員研修機関 社会福祉協議会認定研修

世界のダイバーシティを学び
新しい働き方のトレンドを先取りする研修

2021年は、もはや過去に戻るのではなく、新たな働き方改革とウェルビーイングをはじめとした新しいワーキングスタイルを明確にする年ではないでしょうか。

今回は、ダイバーシティ分野で世界の先駆者であるマイクロソフト社の働き方改革担当の両部氏をお迎えし、実業、個人や部署ベースでも実践できる、先端テクノロジーを使った業務改革や働き方改革の手法を実践的にコーチしていただきます。

2021年8月31日(木) 14:00-17:00

会場 **オンライン (Zoom)** 定員 **50名** 受講料 **1,000円**

主催 **NPO法人日本ピースマイル協会** 申込

プログラム

- 14:00-14:30 **アイスブレイク**
- 14:30-15:30 **講義、研修**
- 16:45-17:00 **休憩後、研修続き**
- 17:00 **まとめ、リフレクション**

講師 長子 真由 (Microsoft Japan)

大阪大学卒業、大学院中にカナダ、ブリティッシュコロンビア大学留学。Microsoft Japanにて、働き方改革プロジェクトを推進する中で、働き方改革の推進に貢献。

DV・児童虐待防止予防研修
「傾聴の力」と人間関係を
よくなる7つの習慣

2022年2月3日(木)
19:30 ~ 21:30
@Zoom

定員 50名
対象者 当事者に関心ある方々
受講料 無料
問い合わせ japan.peacesmile@gmail.com
申込み 下記のQRコードからお申し込みください。

講師 **藤原 加代美 氏**
NPO法人女性・人権センタースタッフ代表理事
2011年から10年以上の経験を持つ傾聴士、元小児科DV被害者支援ボランティア代表、元、虐待の被害者支援センターのスタッフ。

主催 **NPO法人日本ピースマイル協会** (令和3年度認定行政法人職員研修機関 社会福祉協議会認定研修)

実践的
アンガーマネジメント研修

DV・児童虐待防止予防研修

イライラ
不安
不満
ストレス

アンガーマネジメントは、我慢したり、呼吸法もひとつの方法かもしれませんが、そのほしむともいえます。怒りは、本人の認識や理解から始まることも多く、そこから解くことが必要です。つまり、脳の認知から変えていく必要があります。怒りではなくどのような感情・様子や態度をとってほしいのか、一つ一つレクチャーしていきます。

2022年2月23日(祝) 10:00 ~ 11:40

場 所: オンライン (Zoom)
対象者: 当事者に関心ある方々
定員: 50名
受講料: 1,000円 (主催団体とNPO法人女性・人権センターからの紹介者へは無料)
申し込み: 下記のQRコードからお申し込みください。
問い合わせ: japan.peacesmile@gmail.com

講師 **野村 創 (NPO法人日本ピースマイル協会代表理事)**

東京大学卒業後、大手人材派遣会社で人事キャリアコンサルタント、マネジメントまで、入社半年で代表、3か月で全社トップの実績を上げ、2005年、役員に昇進し、全職に就く。その後、人事のマネジメントとして業績を伸ばす。2009年より、5か年連続で役員を務め、2018年にNPO法人、代表理事に就任。認定行政法人職員研修機関 社会福祉協議会認定研修。

主催 **NPO法人日本ピースマイル協会** (令和3年度認定行政法人職員研修機関 社会福祉協議会認定研修)



研修の目的

シンポジウムで提言した課題を実際に改善するため、職場や家庭でストレスの自律的抑制し、人間関係を良好にする方法を学ぶ機会を提供する

以下4つの研修を実施。

2021/08/31 (火)

世界のダイバーシティを学び、新しい働き方のトレンドを先取りする研修
参加者10名、回答者数4名

2021/11/16 (火)

子育て社員が活躍・成長するための「心理的安全性」研修（入門編）
参加者10名、回答者数7名

2022/02/03 (木)

「傾聴の力」と人間関係をよくする7つの習慣 DV・児童虐待防止予防研修
参加者37名、回答者数22名

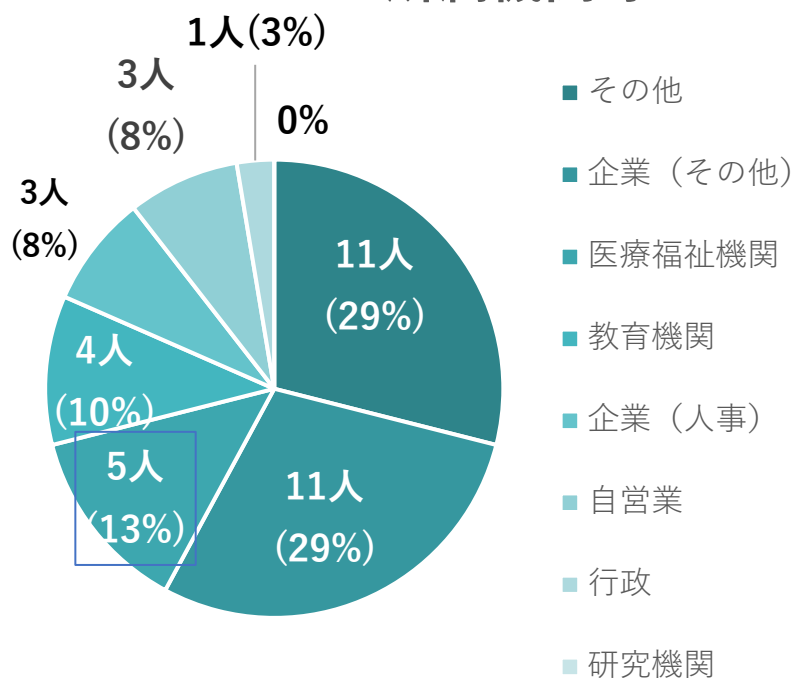
2022/02/23 (水)

実践的アンガーマネジメント研修 DV・児童虐待防止予防研修
参加者10名、回答者数5名

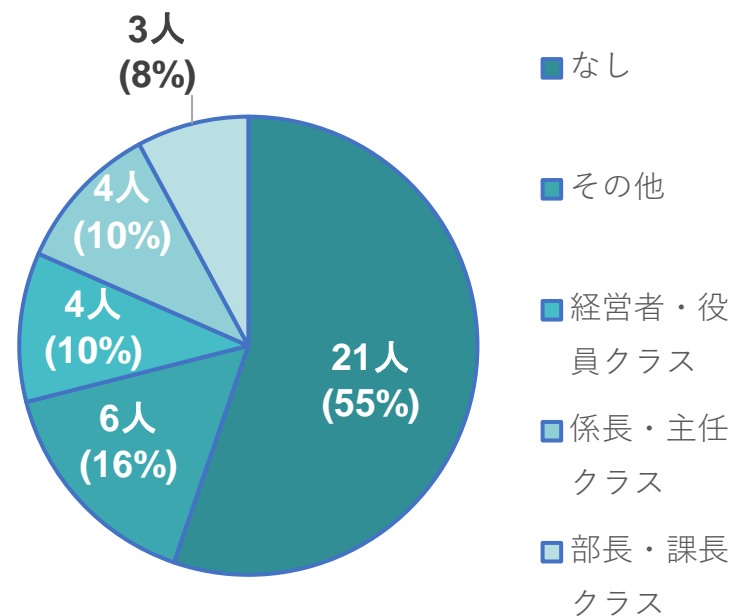
研修アンケート結果

4回分／回答者数38名

所属機関等



お勤め先における役職



本日のテーマ（内容）はこれまで自分が思っていたものと同じでしたか、異なっていましたか。

それぞれの内容を教えてください。

多様性がある会社が成長するという点は同じでした。変革のためには意識風土改革が重要というのは新しい気づきでした。

学んできたなかでは同じでした。異なっていたところは思い付きませんでした。

概ね同じなのですが、やはりマイクロソフトさんの実践されていることは当組合の何歩も先を行かれており、今の当組では業種が違うため在宅勤務を行うのも難しいのが現実です。世界の最先端を知れたことは良かったです。

雑談チャンネルの重要さは感じるどころ。前職でもかなり意識して使っていた。

これまでと同じ

同じ点→大前提としてお互いの信頼関係性が重要。そのために心理的安全性を担保していく必要がある。

異なった点→大きな相違点はありませんでしたが、弊社だとマネジメント層に共通する課題がはどんな切り口であれ同じだということが発見できました。

これまでと同じ点:ジェンダーの格差。認め合うことの重要性など。

これまでと異なっていた点:マミートラック。アンコンシャス・バイアスの内容など今まで考えたことがなかったことがあった。

以前から考えていたこととある程度同じだとは思いますが、実際それを行えるかどうかが大変だとも改めて思いました。

何を行う時も、それが会社だとしてもNPOだとしても教会だとしても、人と人との関係、心理的安全性が大きな影響を及ぼすので、それをわかって人と接していきたいです。

「これまでと同じ点」:夫婦の協力の重要性、他、「これまでと異なっていた点」:子育て社員に関する認識、他

前半の僅かしか聞くことができず、申し訳ありません。導入部分で紹介いただいた、マミートラックという言葉を知らなかったのも、改めて勉強してみたいと思いました。また、勤め先は現場業務にも関わらず、女性社員がほぼ100%育休後に職場復帰するため、もがく女性が多く、学んだ内容を活かしたいと思いました。

これまでと同じ点:社員との信頼関係が重要であること

随分と認識が変わった

相手の気持ちに寄り添う傾聴ということで今まで学んでいたことを実践することができました。

これまでと異なっていたことは、ステップに通われている方以外の方の発言も聞くことができたことです。

他者を愛で理解し、受け入れること。

傾聴は同じでしたが、サ行で返答とか、どうしたの？どうしたらいい？どうしたらいい？は意識していきたいです。

傾聴に関しては根本的には似ています。しかしアプローチが違って気づきがありました。

今までも知識として分かっていたことです日話してきたことですが、自分の私生活になるとできていないと再実感いたしました。

特に夫婦間。

7つの良い習慣や致命的な習慣に関しては、以前親子のコミュニケーションを学んだ時のものと似ていたもので、同じように思いました。

サ行とダ行での相槌に関しては、初めて聞いたので、とってもスッキリしていて分かりやすくよかったです！

ロールプレイは具体的でよかったです。

同じ点は「前向きな言葉がけが関係を良好にさせてくれる」ということ。そして反対に相手を突き放す様な「ネガティブな言葉で」関係を簡単に壊してしまうということでした。異なっていた点は、私は今まで「傾聴」を「ひたすら聞くもの」とだけ理解していたことでした。

傾聴とは良い質問をして、相手の話の筋を見出させてあげることだということが大きな発見でした。本当にありがとうございます！

これまでと同じ点も多かったですが、具体的に例をあげていただいていたので、わかりやすかったです。冒頭に先生が「家族を一番身近な他人とってください。」と話されていたことが、今までの私の認識と最も異なっている点でした。聞いて良かったです。

聴くことに加えて相手に考えてもらう、相手に寄り添うことの大切さを実感できた

これまでと違う

同じ

「これまでと同じ点」傾聴の大切さ「これまでと異なっていた点」ダ行とサ行の反応によるちがいが異なっていた。こちらが提案しなくてもよい。

選択理論心理学を勉強し始めていたところで実践になり大変勉強になりました。

大事だと漠然と思っていたのが、一つの工夫で変わることがわかりました。

3つの質問は考える力を育てる大切な言葉だと思いました。最も近くにいる他人という距離感が大切という言葉が異なっていた新しい考えでした。ありがとうございました。

さ行で相づちしていたかを振り返る時間になりました。また相手がどうしたいかを考えてもらう質問はなかなかできていなかったと思うので、これからしていけたらよいなと思いました。

傾聴が大事であること

つい解決策を言ってしまうことが多かったが、3つの質問だけでご自身で解決策を見つけることができ、これが重要であると感じました。

同じ点：サ行とダ行の話は社内の研修で聞いたことがありました。

異なっていた点：ロールプレイで実際に体験したことで、実感を持つことができました。

自分の理解者は自分という点は新しい認識だった。

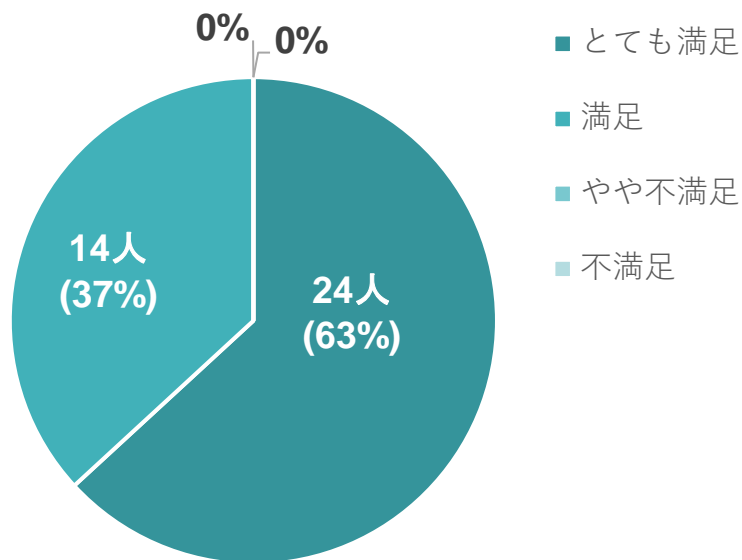
思考パターンや認知感については今まで学んできたことの通りだったが自分の中にあるわかってほしい気づいてほしいという感情を思い出すことが出来ました。

自分の思考回路や行動の理由をまずわかることが大事だなと以前から思っていたが、今日の講演を聞いて理解が一層深まりました。

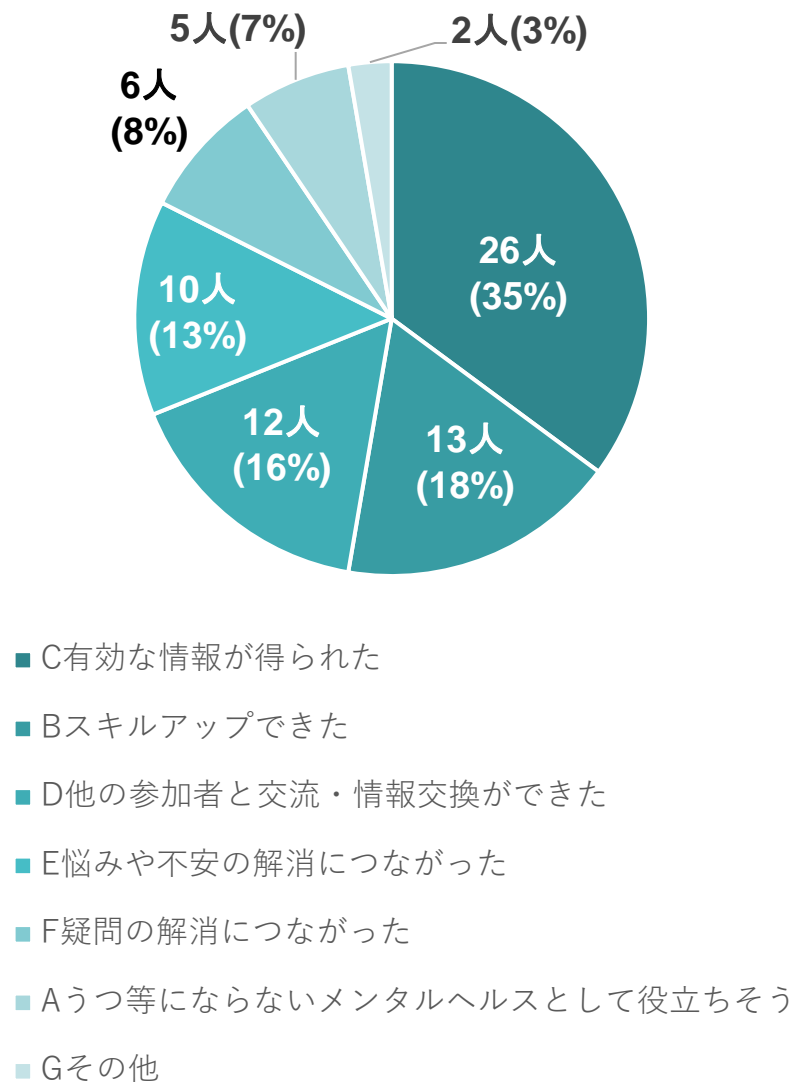
今まで学んで出来たことでもありますが、再度学べました。なんか学んでも大事なこといいと思っています。

これまでのコミュニケーション研修などでは、どちらかという「話す、聞く」といった技術的な助言が多い印象があるが、自分の思考法を転換しマインドコントロールする本質的な対処法を重点的に学べた点が他のセミナーと異なっていたと感じた。

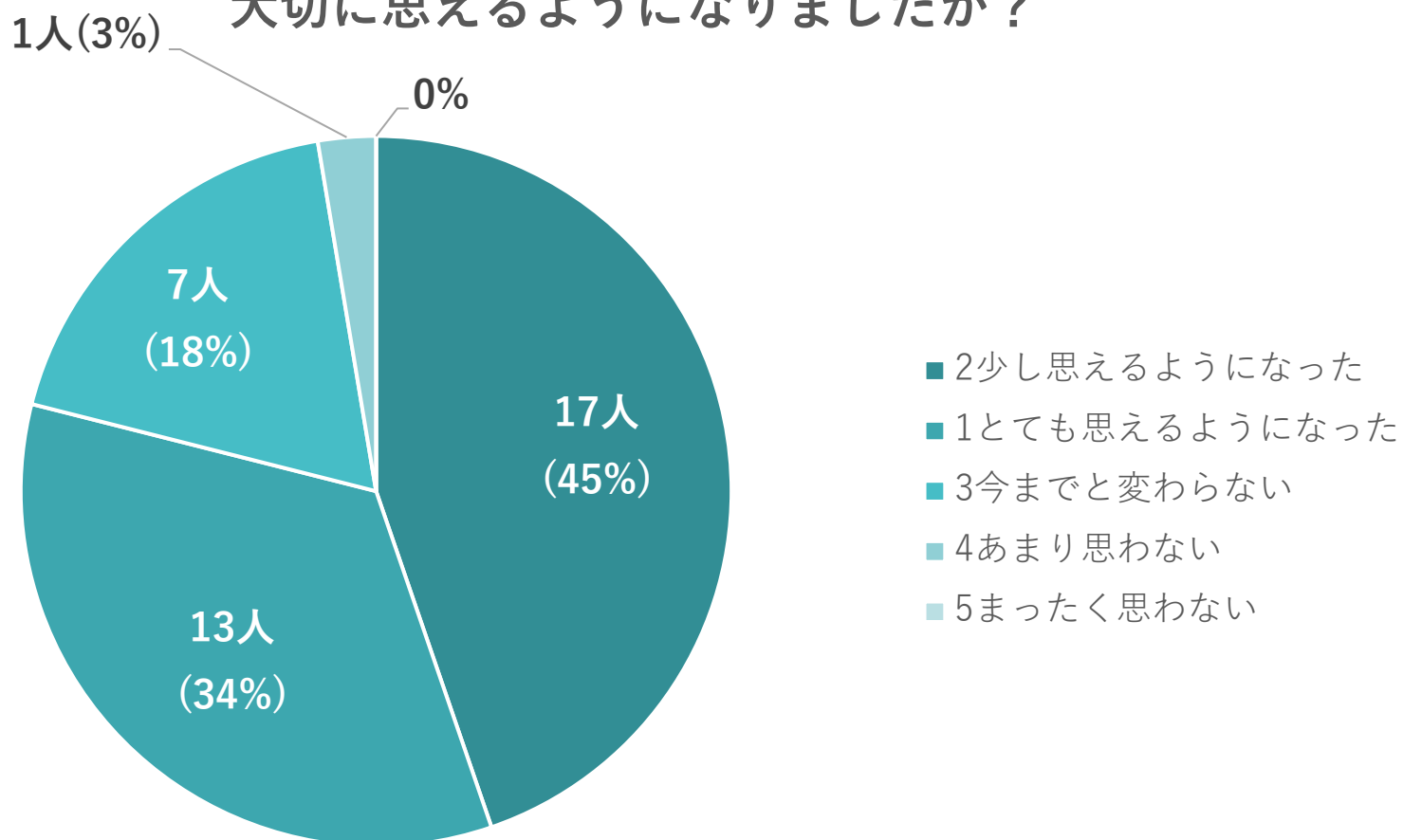
研修の満足度評価



満足度アンケートより「とても満足」「満足」回答の理由



〔5〕 以前よりも、自分のことを大切に思えるようになりましたか？



〔6〕 〔5〕で回答した理由を教えてください

1とても思えるようになった

ワークができなかった（ビデオオンにできなかったため）

ブレイクアウトで、関心を持って接していただき、褒めていただいたから。

自己や他者の受容に関するレクチャーの効果、他

傾聴することによって、人間関係が随分変わりようだから

やる気が多くなった

自分なんてと思っていたところから、人に寄り添える自分になれるかもしれないと思ったからです。

ワークショップ形式での実践も多かったのが良かったです。

画面オフでも指名頂けたのは初めてだったので、赤ちゃんを抱っこしながらでも参加し甲斐がありました！！

話を聞くこと8割、話すこと2割、ならば私も聞いてもらえる!?笑

他者へ傾聴できない要因として、自分が傷つくのが怖い、相手から何か強い言葉を浴びせられるのが怖い、という心理があるのだなと感じ、気づきを得られました。他者の願望を聞く、そうすれば、その人が自ら納得して動いてくれる、この勉強は大変貴重なものでした。

分かりやすかったから、。。ロールプレイが具体的でした。

話しができたこととですっきりしました。きちんと聞いてもらうことができ、認めてもらった印象が良かったです。

また、みなさまの誠実そうな様子を拝見して、自分も気持ちがよくなりました。

研修後の妻との会話で早速試す場面が出てきたので使ってみました。相手のことを思いやることで自分自身のできることがまだまだあると前向きになれました。

相手を理解したり赦すためには、自分のこともゆるしたり認めて肯定することも同時に大切であることを改めて気付かされました。

〔6〕 〔5〕で回答した理由を教えてください

2少し思えるようになった

他の参加者と一緒にコミュニケーションを通じて皆さんに褒めていただきそう感じました。

心理的安全を実感できたから

研修でペアになった方と様々お話をできていい時間でした。

申し訳ありません。導入部分以外を聴講することができませんでした。

今までよりも広い視野を持って自分の状況をとらえることができた。

こちらが提案しつづけなくてもよい。解決できずとも聴いてあげればよい。

言葉の価値、愛する価値を再度感じたので。

自分を大切に思えないとサ行の言葉が出てこない

話を聞いてもらえることの大切さが自分を受け入れてもらえることに繋がるのだなと感じたからです。

参加されている方々は皆さん自分を大事になさりたいと思っていたからだと思います。自分を大切にしたいと思うのは自分一人でないということに力をもらいました。

人に寄り添っている言葉を発していると、自然と自分自身も大切に思えるようになってくるから。

さ行で相槌を打つように心がけており、そのことが肯定されたから。自分の行動が間違っていないと、自信がもてた。

話す機会をいただき、自分のことを考えるきっかけになったのがよかったです。

自分を大切にこそ、人にも自然とできるようになると思ったので、日ごろから今日学んだことを実践していきたいなと思いました。

クライアント役の方が、聞いてもらえるだけでも受け止めてもらった感じがしてよかったという感想をもたれたのを聞いて、どうしたいかの質問が今はまだできていなくても役に立てていたかもしれないと感じたため。

自分と他人を認めることを増やした方が良かったから。

自分自身と向き合う機会となったため

〔6〕 〔5〕 で回答した理由を教えてください

3今までと変わらない

以前から自分自身を大切にしているため

そもそも自身が大切であるという考え方で、それを認識しているので現状維持

これまでのように自分も相手も大切にしたいと改めて実感する機会となった

自分に対してというよりかは相手を敬うということを知ったように思うから

30代後半で学んでフェミニスト・カウンセリングと現在の活動を通して感じてきた。でも、時々人生の荒波で「自分は…」

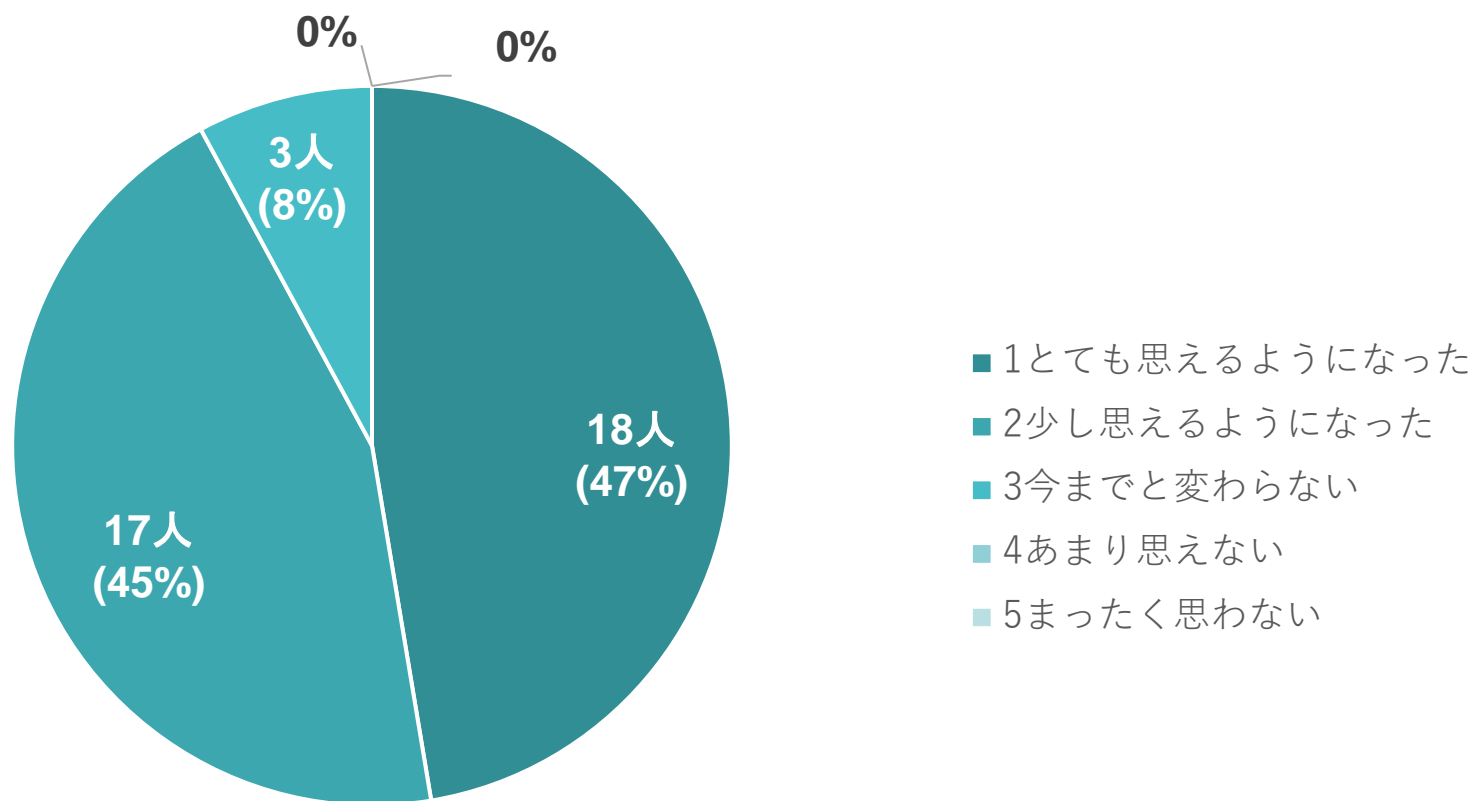
なんて思うこともあります。人生いろいろです。

自分を大切にすることは人生の柱。でも時々そこが危うくなる時もあるけど、必ずそこに戻る力をつけてきたと思っている。

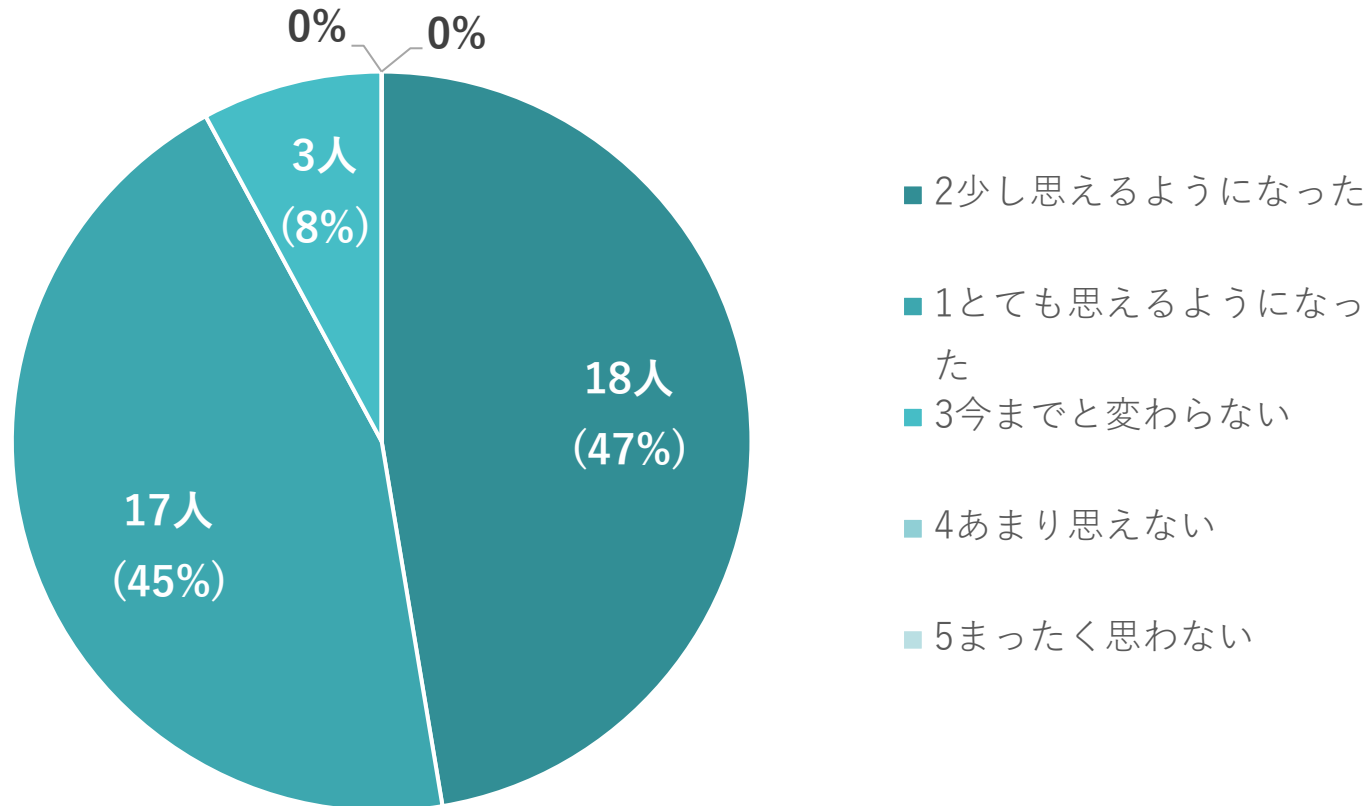
4あまり思わない

自分がこれまで学んで備えてきたことが本当に大きいと改めて思ったので！

〔7〕 以前よりも、人間関係を向上できそうに思いましたか？



〔8〕 職場や家庭で、前よりもストレスを減らして生活できそうですか？



〔9〕 今後、職場や家庭で生かしたいことは何ですか？

改革は、日々のコミュニケーションの取り方や、できることから少しずつ着手すること

アイスブレイクでおこなった誉めゲームなど

コミュニケーション

傾聴

ちょっとしたことに関心をもつこと

無条件に受容すること、その姿勢

自分が先に相手を認めること。

対「家族」となるとむしろ難しいことも多く・・・私の中で大きなテーマです

多様な働き方の受容、他

育休明けの職場復帰を控えているため、講師のような方がいらっしゃり、このような集まりがあるということ自体に力をいただき、

心の準備となりました。

社員が周囲に対して自身のことを話しやすい風土を作ること

傾聴する力

子供や妻との対話で実践していきたい

さ行を使う

家庭

提案を少なくして相手の話を聞いてみる。

自分の意見を言う前に、相手の気持ちをよく聞いてあげたいと思いました。

特に家族に接するときに、より意識して接していきたいと思いました。

傾聴。そして、意見の擦り合わせによる相互提案による解決。

自分の思考回路を考えたときに、確かに怒りや不満を覚えやすいパターンがあることに改めて気づき、

考えの切り替えを意識的に行って良い思考回路を作っていきたいと思いました。

CAPの活動の中で活かせる。質問されて時に「この言い方はいいな」と思う個所があった。簡潔でわかりやすい言葉を持つことは

大事だと思っている。以前三輪明宏さんが言っていたけど「感謝と微笑み」が大事と。その通りです。今回もそれを感じました。

傾聴の仕方での、サ行とダ行の相槌。

私は私で大丈夫。

3つの質問とサ行の相槌♡

ダ行を夫にしている。。。

相手の願望を知る

子育てに悩む姉夫婦にこの学びを共有したいです。また、私に話しかけにくであろう社員に対する態度をもっと改めようと思いました。

家族と話すときに、サ行を意識して使ってみようと思いました。自分にも三つの質問を使ってみようと思いました。

3つの質問、傾聴

どうしたいかを尋ねる質問を相手にも自分にもしてみても、相談者や自分に気づきを与えられるようにしたいなと思いました。

さ行での相づち

どうしたの、どうしたいの、どうすればいい、を同僚や配下のメンバーにも積極的に使っていこうと思いました。

自分や他人の怒りの感情とその原因に気付く。

感情のコントロール 実践

相手への理解、相手を愛で受容した対応。今までも努めてきたつもりですが、一層人間的にも懐が広い人になりたいです！

〔10〕 その他、運営含め、改善点などなんでも感じたことがあれば自由にご記入ください。

スムーズな運営でとても居心地がよかったです。ありがとうございました！

お時間ありがとうございました。

ありがとうございました。様々にお疲れ様でした。大変勉強になりました。

前半の一部分しか聴講することができず、申し訳ありませんでした。しかし、いただいたキーワードをもとに、自分でも調べて勉強していきたいと思います。録画があれば後日でも視聴できる体制があると嬉しいですし、何か、参考になる資料や情報があれば、研修後にいただけたら自分でも調べられるので幸いです。開催日時が土日のバージョンもあれば、子供をパートナーに見てもらえるので参加しやすく、ご検討いただきたいです。貴重な機会をありがとうございました。

ありません

登壇者との事前の打ち合わせ、段取りをもう少しできたらいいですね(^^;

とてもスムーズに運営ただけありがとうございました！！

ありがとうございました。

ありがとうございました

貴重な講座に参加させていただき、ありがとうございました。

暖かさを感じました。今の姿勢はとても良いと思います。

また、類似のセミナーに参加したいと思います。

オンラインということでむしろリラックスして、こういった慣れないワークに取り組みました。ありがとうございました。

ロールプレイ、参加できず残念でしたが、聴講のみでも勉強になりました。運営の皆様もお疲れ様でした。ありがとうございました！

有効で実践可能な研修を実施してくださり、スタッフのみなさま、ありがとうございました。

定期的な開催があってもいいのかなーと思いました。

より実践的な 継続的な

パワポの字が薄くって見えず言ところがあった。ありがとうございました。楽しかったです。

アンケート結果の所見



- 全ての研修で、傾聴と対話法について研修前の理解より深く気づかれた意見が多く、学んだことや気づきを今後どう生かしていくかという問いにも、具体的な対象や方法を示していた人が多かった。
- 満足度が100%というものもあるが、「以前よりも自分のことを大切に思えるようになった」という回答が高かった。



これまで「ただ聞くだけの傾聴」や「相手の心に寄り添えない反応」に陥っていたことの表れだということ。

一方で、研修を通して以前よりも自分を大切に思えたことで、周囲の人たちをも大切に思える接し方をする期待が持てる。

今後、これらの研修を継続していくことが、企業内や家庭での対人関係ストレスを減らし、家庭内や子どもへの接し方や声のかけ方が変化し、子どもの自己肯定感を高められていくと考えられる。

柱立て3 自己肯定感を高める子育て講座と 交流座談会実施



自己肯定感を高める
子育て講座&交流カフェ #6

12月18日 14:00~15:30

場 所：オンライン 参加費：500円
主 催：NPO法人日本ピーススマイル協会
令和3年度 独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業





子育て講座の目的

親が子どもの発達段階を知り、愛着形成を満たすことで、子どもが高い自尊感情・自己肯定感ならびに健全な成長を遂げるために実施。

また親が自分を責めず、元気に子育てすることで、メンタル疾患を予防するために実施。

現役のベテラン保育士や特別支援学級の教師に講師に迎え、計8回実施。

2021/07/03 (土) 第1回
参加者10名、回答者数3名

2021/11/27 (土) 第5回
参加者8名、回答者数5名

2021/08/28 (土) 第2回
参加者6名、回答者数3名

2021/12/18 (土) 第6回
参加者5名、回答者数1名

2021/09/26 (日) 第3回
参加者6名、回答者数4名

2022/02/13 (日) 第7回
参加者6名、回答者数4名

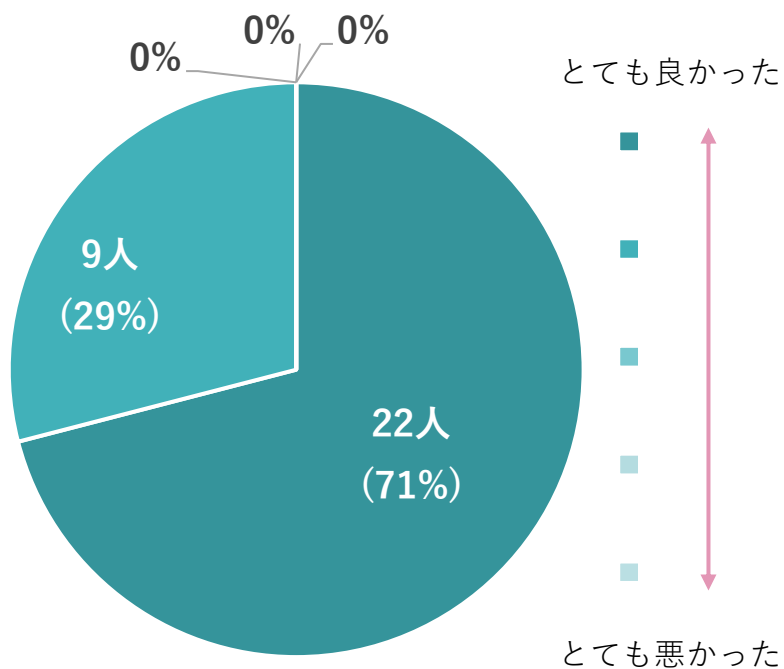
2021/10/23 (土) 第4回
参加者8名、回答者数7名

2022/02/23 (水) 第8回
参加者9名、回答者数4名

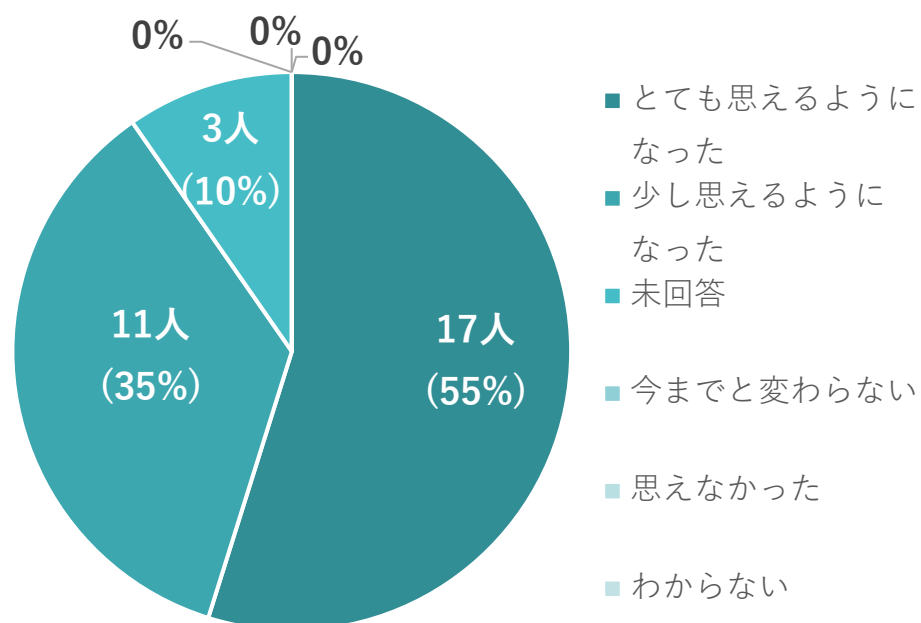
子育て講座アンケート結果

8回分／回答者数31名

子育て講座の満足度評価



以前より子どもに対する優しい接し方や、よりよく子育てできる自信はつきましたか？



特によかった点

子供は神様からの授かりもの

フリートークの時間で様々お話しすることができて良かったです。

子どもの立場（神様にさずかった命）子どもの発達について知ること、解決する子育ての悩みも多い。身体的な発達、健康については母子手帳の普及や保健福祉でケアされているが、心の発達、親子のコミュニケーションについて基本的に理解しておくべきことがあるのに、そのような知識を得る場が限られているので、その必要性が社会的に認識されるべきだと気付いたこと。

講義、ディスカッションでの交流

子育てで感じてる矛盾やコレはいいのかといった確認したいことなどプロの方に聞いたことや理解してもらえたこと
大人の矛盾点(自分が妥協してる、言い訳してる)があることに気付けた！

実際の生活にそのまま役立つアドバイスをいただいたこと

講師の方からのお話。また交流ワークタイムでお互いの矛盾点を共有しあえたことがよかった。

特別支援の先生のお話がきけたのは貴重な機会でした

現役保育士さんと、パパたちからの質問タイムが良かったです！

今困っている問題に関する答えをもらったこと。

同じような境遇の父親の話が聞いて、気持ちが楽になった。

気さくな雰囲気と、経験ある講師の話がためになった

普段交流できないお父さんたちと色々なお話ができた。

普段なかなかお話しする機会のないパパさん達と交流できてとても勉強になりました。

親としたら子どもに共感ことの大切さをわすれていました、思い出させてもらった。

たくさんの方が参加してくださり、ゆっくりじっくりお話が出来て良かったです

これまで子供目線の視点が欠けていたと気づけた。子供の立場になって考えてあげたいと思えるようになった。

質問に具体的に答えてくださり、参考になりました！

Q & Aやグループトークで、保育士さんからや、他の親御さんのお話を伺う中で、ひとりでは気付けない視点で考えることができた

講師の方の意見から子育てのヒントを得られた

ふれあい遊び、楽しかったです。交流も学びになりました

ふれあい遊び

パワポでまとめて見やすかったです。その子の個性を見守り、認めてあげたいと再認識しました。

育児、子供の成長に対して各家庭の実際の体験談と専門家の意見を伺えた点。

今後具体的に実践したいこと、生かしたいことは何ですか？

いやいや期の言葉のかけかた

一人の人間として子供を認めてあげたい、ということ強く感じました。

子育てママたちのサークルを運営しているので、そこで共有していきたいし、続けた学ぶ場を持っていきたい。10代後半の娘たちが進路のことなどでネットでのさまざまな情報や友達との比較で自己肯定感をおびやかされがちな時期なため、親がゆるがない自己肯定感を獲得すること、親子のコミュニケーションで子どもたちの自己肯定感を高められる努力をしていきたい。

子どものことをもっと研究していく

異なるものの価値を結びつけない「●●できてないからしちゃダメ」というコントロールをしないように家庭で見解を統一したいと思いました。子供の言いたいことを代弁してあげ、寄り添ってあげること。時を逃さないよう、失敗を恐れず、まずやらせてみること。

子供をのせて動機づけすること

子どもに伝えたことは自分でもやる

生活の中の矛盾を見直して、改善できることは改善できるように取り組んでみます。

子供の話をよく聞く、傾聴。大事な個性として接し、共感してあげること。

YouTube、スマホ等の切り上げ方、声のかけ方

実践できる話題も多く出ていたのですが、特に食事やおやつを食べ方についてみんな悩まれていたので、上手く実践しようと思います。やりたいことリストを末っ子君と一緒に作成してみる。

子供がよりよく成長することを信じて、忍耐強く子育てをする。

言うことを聞いてもらうために、その先にある面白そうなことを見せてみたいと思います

保育園で働く中でお父さんたちの力になれるようにコミュニケーションをもっととっていききたいです。

伝わりやすい伝え方や、話しやすい聞き手としての話の引き出し方など意識していきたいと思いました

年長の息子の話によく共感すること。

改めて、子どもは自分を育ててくれる大切な存在だと思ったので、価値をわかって接していきたいです★

怒りが込み上げてくる時に、子供の立場で考えてあげたい。親の一方的な事情や都合で子守するのを改善したい。

つい子どもを叱ってしまう場面がありましたが、より一層、共感してあげながらを忘れずに、子どもに寄り添ってあげようと思います。

子ども視点で、やる気が出るような声掛けをしたいです。

子供が泣き嫌がっている時に、視点を変える一言を発する。

子供の気持ちをもっともっと聞いてあげたいと思いました。

特に乳幼児期のふれあいを大事にしたいです。

夫婦忙しい中での育児ですが、子供への対応が雑にならないように、しっかり時間もかけてあげる心構えを持ちたい

子供の世界観に入って対話できるように頑張ります

ただ注意するのではなく、子供が選ぶ選択を用意する。ただほめるのではなく、具体的な関心と共有を通して具体的なほめ方や対話をする。プロセスを認める・・・コミュニケーションをとる。興味を示す。共感を示す。子どもの目線で話す。

その他、その他、改善点などなんでも感じたことがあれば自由にご記入ください。

ありがとうございました。

もっと参加者の方々と交流出来たり、ママさんとも交流してみたいなと思いました。ありがとうございました。

今日も本当にありがとうございました！！とても素敵な器です(*^^*)

開催ありがとうございます。司会の方の話の持っていき方がとても良かったです！

そして、私は昨夜も遅く、今朝も早かったため、眠そうな顔になってしまい大変申し訳ございません。。。

私のネット環境を改善したいです(^_^;)

最初のパウポの質問に番号をつけてみる。

周囲の音の配慮もあると思うのですが、グループに分かれた時は、全員ミュートなしでも良いのかなと思いました。

講師だけでなく、パパさん同士お互いに反応したりすることも恵になるかなと感じました。

また参加してみたいです！いつか近所のママ友も誘ってみたいなあと思いました。

たくさんの方に参加していただきたいですね！

アンケート集計の所見



「よかった点」では、参加者が直面している課題について具体的に解決法を得られたという喜びの意見が多かった。また「今後に生かしたいこと」で、特に子ども側の視点になった具体的な子どもへの接し方を挙げる声が多かった。

- 親が子どもの願う接し方を学び、実践することで、子育ての改善が見込めるのではないか。
- こうした親が学ぶ時間や機会を社会が創出していく必要があるのではないか？

おわりに

実際の参加者は、主な目的としていた管理職や人事担当者よりも福祉関係者や一般の方が多かったです。

ただ、これらの研修を受け、職場や家庭で実践したいとの感想を多く得ており、実施効果を実感しています。

今後、多くの方々に知ってもらい、生かしていただくためにも、続けて啓発活動が続けつつ、今回連携できた関係団体や関係者と共に、多くの子育て支援と虐待防止につなげていく所存です。

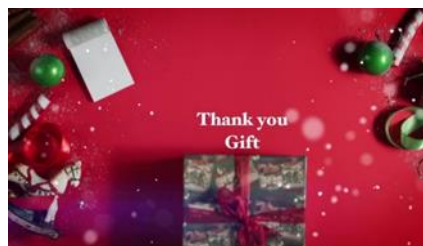
今回の報告書をご覧いただき、共感いただけた団体様におきましては、今後連携しながら社会課題の解決にあたるよう、お声がけいただければ幸いです。

YouTubeでの生きる力を育むメッセージ動画あります

幸せに生きるために必要な、心の底から自分を大切にして生きる、
人生に必要な価値観を育むメッセージです。

ご視聴いただき、いいね・登録もお願いします ^ ^

◇YouTube再生リスト



お問い合わせやご依頼はこちらから



自殺とうつをなくす社会づくり、
誰もが人間らしく笑顔で生きる平和社会を
共に実現しましょう！

公式ホームページ <https://p-smile.org/>

Facebook <https://www.facebook.com/japan.peacesmile>

【お問い合わせ】
特定非営利活動法人日本ピーススマイル協会
連絡先：Japan.peacesmile@gmail.com

Tel：050-3196-2363

