

令和5年1月 「はこでみ親の会」

「第19回はこでみ親の会」を開催しました。

今回の親の会では、前回と同じく保護者の皆さんにグループに別れて頂き、3つのテーマについて話し合っていました。

3つのテーマは、

- ① 年末年始・新学期スタートしてからのお子様の様子
- ② 保護者自身が今ハマっていること・ストレス解消法
- ③ 現在、困っている事・相談したいこと。

です。

今回の親の会は、新年一発目という事で、ご参加の皆さん全員が年末年始で巻き起こったエピソードをたくさん携えてやってこられました！話したいことや伝えたいことが山のようにあり、どのグループも大いに盛り上がっていました！

もちろん楽しい話ばかりではありません。家族内の調整役として疲弊した話、色々と失敗した話、親子喧嘩の話、イライラして言い過ぎてしまった話、将来が見えず突然不安が襲ってくる話。など一人で抱え込むにはとても辛すぎるエピソードばかりです。

しかし、「はこでみ親の会」には、心から共感してくれる仲間がたくさんいます！

今現在の状況や不安に感じていることを相手に話し、肯定的に受け止めてもらえることで、気持ちが前向きになっていきます。一人で抱え込むとどうしても気持ちが沈み考えがネガティブになりがちです。

「はこでみ親の会」の皆さんは本当に聞き上手！そしてほめ上手です！

仲間のお子様の良い所をどんどん見つけてくれます。悩みの多い保護者にとって我が子の良い所に一つでも気づけば、それが光となり、これからの道筋を照らしてくれます！

このようなポジティブな流れが保護者同士で循環し、相手の良い面に注目することで、その視点や意識が我が子へと移り、結果的に親子の心身の健康の改善に効果を発揮します！

