

## みやぎ生協 福祉活動助成金 助成活動報告書

団体名	子どもの問題を考える会仙台	
代表者名	庄子 見輝子	
連絡先	TEL : 090-2790-6107 FAX : 022-392-4931	E-mail

## 1、助成事業報告

助成を受けた事業名	<p>かるやかに子育て自分育て支援事業 上映会・自律訓練法講座&amp;グループ相談会</p>
事業の目的	<p>いじめ・引きこもり・発達障害など子育てのいろいろな悩みや不安を抱えている方々が、自分自身を見直し親子の関係などについて考え、不安・悩み・ストレスを和らげ、かるやかに子育てができ人生を豊かに歩いていくことを目的とする。</p> <p>他の子と少し違う娘を持つ若いシングルマザーの子育てを通して、自分自身を見つめ直し、親や子どもの関係を考え直す過程を描いた「次は何に生まれましょうか」の上映会、自律神経系のバランスを整えることで心と体をリラックスさせ心身の安定を図る自律訓練法の講座、さらにいろいろな問題で悩むお母さん等の相談の場を設け支援する。</p>
事業の具体的内容	<p>「次は何に生まれましょうか」 上映会・自律訓練法講座 &amp;グループ相談会</p> <p>映画「次は何に生まれましょうか」 他の子と少し違う娘を持つ若いシングルマザーの子育てを通して親子関係や自分をみつめなおす映画です。</p> <p>自律訓練法：心と体をリラックスさせ心身の安定を図るトレーニングです。医療機関や、スポーツ選手が集中力を高めるのに使われています。</p> <p>日時：9月27日（土）13：00～16：30 場所：仙台市市民活動サポートセンター 内容：第1部 市民活動シアター 13：30～13：35 上映会 13：40～14：40 自律訓練法講座 第2部 セミナーホール 14：50～16：30 グループ相談会</p> <p>参加費：無料 ・託児：あり（託児料1人500円） 定員：40名 ・要申込 講師：石川泰氏（臨床心理士・東京心理教育研究所カウンセラー） DVD：エイジアムービーより購入</p>

<p>活動の開始から完了までの流れ</p>	<p>3月 5/24 に仙台市市民活動サポートセンターにて開催予定</p> <p>4月 コロナウイルス感染予防のため9/27に延期</p> <p>7月 11日 打合せ</p> <p>8月下旬 ↑ 8/23・9/1 チラシ印刷 ↓ チラシ発送・配布</p> <p>9月上旬 ↑ 9/1 会場打合せ・リハーサル ↓ 広報活動 チラシ発送・配布</p> <p>9月中旬 ↑ 9/22 開催前最終打合せ・資料作り ↓ 託児打合せ</p> <p>9月27日 「次は何に生まれましょうか」上映会 ・自律訓練法講座&amp;グループ相談会 仙台市市民活動サポートセンター 第1部 市民活動シアター 13:30~13:35 上映会 13:40~14:40 自律訓練法講座 第2部 セミナーホール 14:50~16:30 グループ相談会 参加人数 1部 33人 2部 17人</p> <p>10月上旬 ↑ 10/10 打合せ 会計等報告・まとめ等 ↓ 10/30 打合せ 報告書作成アンケート等</p> <p>11月上旬 報告書作成・アンケートまとめ</p>
<p>活動の成果と教訓</p>	<p>参加人数は33人、相談会参加者は17人参加されました。上映会では97%の方が良かったと回答し子どものちがいを個性として認め合う社会が大切だ、親子の関係や寄り添ってくれる友人など周りの人とのつながりが大事などとの意見が多く出されました。自律訓練法講座では、落ち着いた時間が持て不安やストレスの軽減になった。相談会では、問題解決の糸口やヒント、不安の軽減になった。具体的なアドバイスを頂き参考になった。と多くの方が答えられました。こういう会を又開いてほしいなどの声がありました。</p> <p>このように発達障害への理解が深まったこと、又、親子関係や子育てに悩んでいる方の不安やストレスの軽減として自律訓練法を伝えられたこと、話し合いの場を持つことで、不安やストレスの軽減になったことが成果として挙げられます。</p> <p>コロナ禍の中、感染予防を考え、120人収容の所を40人にしてソーシャルデスタンスを考えての椅子の配置やマスク、アルコール消毒などを配慮しての開催でした。</p> <p>教訓：親たちの不安悩みを軽減し、かろやかな子育て明るい家庭の実現、さらに発達障害をその子の個性と理解し、支えあえる環境作りが重要であること。今後もお互いに学び合い意見の交換ができる場、そして子育てについての悩みなどを気軽に話し合える場が必要です。</p>

今後の展望など	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定例会を開き、気軽に話せる場や自律訓練法を習得し、不安やストレスを和らげることにより、心豊かに個性を大切にすることができるよう継続的に支援し心温まる家庭、やさしい社会づくりを目指す。</li> <li>・発達障害などについて学んだことにより、ありのままを認め合う社会の実現</li> <li>・今回の事業で出会った地域の方々と幅広く交流を持ち、その時のニーズにあった講座、相談支援事業をする。</li> </ul>
---------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 2、助成金使途報告書

### ■ 収入の部

確保した資金内容	金額 (円)	備考
福祉活動助成金	380,000	
託児料	1,500	500円×3人
会より	10,099	
合計	391,599	

### ■ 支出の部

費目	内容	予算額 (円)	実支出額
会場費	仙台市市民活動サポートセンター トークネットホール仙台他	46,680	43,300
託児費	NPO 法人 MIYAGI 子どもネットワーク	31,240	15,615
謝金	講師・リーダー他	60,000	78,000
交通費	講師・リーダー・ボランティア他	64,400	74,120
消耗費	用紙・インク・封筒・ラベル 文具他	63,500	54,592
通信費	切手他	82,380	90,938
印刷費	印刷機利用料 コピー・インク代	20,000	13,110
雑費	DVD料 相談会飲物等	23,000	21,924
合計		391,200	391,599

\*用紙が足りない場合は他の用紙などで補ってください。

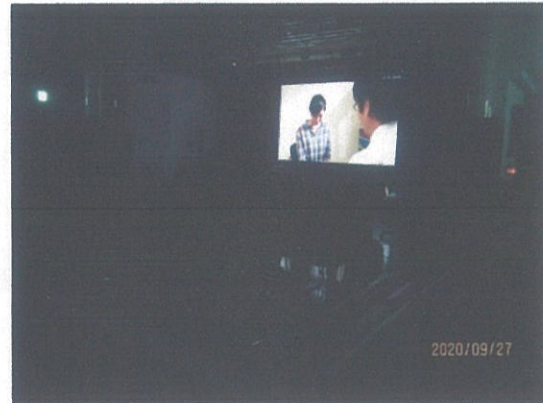
明細は別紙（エクセル表）を参照 お願いいたします。

# 写真

上映会・自律訓練法講座 会場



上映会



自律訓練法講座



自律訓練法講座



グループ相談会



グループ相談会



お母さん、一緒にしませんか

# 「次は何に生まれましょうか」上映会

～もう一度見つめよう、子育てのことや私自身のこと～

## 自律訓練法講座・グループ相談会



娘が他の子たちと少し違うことに苦悩しつつも誰にも相談できずにいる、若いシングルマザーの子育てを通し、自分自身を見つめ直し親や子どもとの関係を考え直す過程を丁寧に描いてあります。

自律訓練法講座で、心身のバランスを整えるトレーニングを体験し、不安・ストレスを解消しましょう。又、子育ての悩みや親子の関係などについて、グループで話し合い、自分を見つめなおしてみませんか。子育てのヒントもたくさんあります。

日時：2020年9月27日(日) 13:00~16:30 (受付 12:45)

会場：仙台市市民活動サポートセンター 市民活動シアター

講師：石川 泰氏 (臨床心理士・東京心理教育研究所カウンセラー・スクールカウンセラー)

内容：第1部・13:00~13:35 『次は何に生まれましょうか』上映会  
・13:40~14:40 自律訓練法講座  
第2部・14:50~16:30 グループ相談会

定員：40名 要申込

参加費：無料

託児：あり (一人500円)

申込方法：郵送 下記の参加申込書をはがきに貼ってお送りください

FAX 022-268-4042 下記の参加申込書に記入し送信してください

問い合わせ：090-2790-6107 (庄子)

自律訓練法とは：

一定の言語公式を心の中で反復的に唱えることで、心と体をリラックスさせ心身の安定を図る心理生理学的訓練法です。

映画あらすじ：子育てを通して自身の葛藤と向き合う若い母親を描いた短編。シングルマザーの聡美は娘の望結が他の子たちと少し違うことに悩んでいたが、そのことを誰にも相談できずにいた。そんななか、親に叱責され、担任の先生に泣きつかれ、いら立ちを募らせた聡美は、ついに望結に当たってしまうが……。

仙台市市民活動サポートセンター  
仙台市青葉区一番町4丁目1-3  
地下鉄：南北線「広瀬通駅」西5番出口すぐ  
市バス：「商工会議所前」から徒歩3分

〒980-0811

仙台市青葉区一番町4丁目1-3

仙台市市民活動サポートセンター1階No24

子どもの問題を考える会仙台 行

FAX：022-268-4042

### 参加申込書

フリガ  
氏名：

住所：

TEL：

○をつけてください 第1部参加 第1・2部参加

託児希望：お子さんの名前 \_\_\_\_\_ 年齢 才 ヶ月

この催しを何でお知りになりましたか？

みやぎ生協福祉活動助成金 かるやかに子育て自分育て支援事業

# 「次は何に生まれましょうか」上映会 自律訓練法講座・グループ相談会

## 事業報告書

日時：令和2年9月27日（13:00～16:30）

場所：仙台市市民活動サポートセンター

上映会・自律訓練法講座 市民活動シアター

グループ相談会 セミナーホール

子どもの問題を考える会仙台

仙台市青葉区一番町四丁目 1-3

仙台市市民活動サポートセンター2階 No24

TEL 090-2790-6107

## 1、はじめに

1999年11月に仙台で行われたNPO法人SEPY倶楽部主催の「全国親の会」に参加した親たちが中心となり、仙台で継続的に親の会を開き子育てに悩み孤立しがちな親たちへの支援を目的として、2000年5月に発足。定例会や子育てなどの講座を開催しています。定例会では講師を招き自律訓練法の講習とグループで話し合いを行い、問題解決を目指しています。

## 2、目的

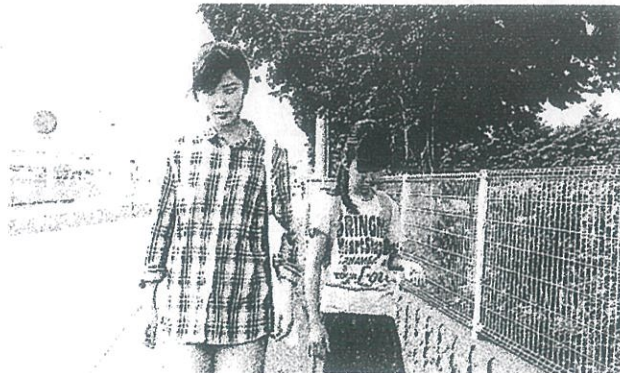
いじめ・引きこもり・発達障害など子育てのいろいろな悩みや不安を抱えている方々が、自分自身を見直し親子の関係などについて考え、不安・悩み・ストレスを和らげ、かろやかに子育てができ人生を豊かに歩いていくことを目的とする。

他の子と少し違う娘を持つ若いシングルマザーの子育てを通して、自分自身を見つめ直し、親や子どもの関係を考え直す過程を描いた「次は何に生まれましょうか」の上映会、自律神経系のバランスを整えることで心と体をリラックスさせ心身の安定を図る自律訓練法の講座、さらにいろいろな問題で悩むお母さん等の相談の場を設け子育てに悩む方々を支援する。

## 3、事業概要

### 「次は何に生まれましょうか」上映会

～もう一度見つめてみよう、子育てのことや自分自身のこと～



娘が他の子たちと少し違うことに苦悩しつつも誰にも相談できずにいる、若いシングルマザーの子育てを通し、自分自身を見つめ直し親や子どもとの関係を考え直す過程を丁寧に描いています。又、発達障害について相談に行くまでの過程を描いています。

#### 映画あらすじ

子育てを通して自身の葛藤と向き合う若い母親を描いた短編。シングルマザーの聡美は娘の望結が他の子たちと少し違うことに悩んでいたが、そのことを誰にも相談できずにいた。そんななか、親に叱責され、担任の先生に泣きつかれ、いら立ちを募らせた聡美は、ついに望結に当たってしまうが……。



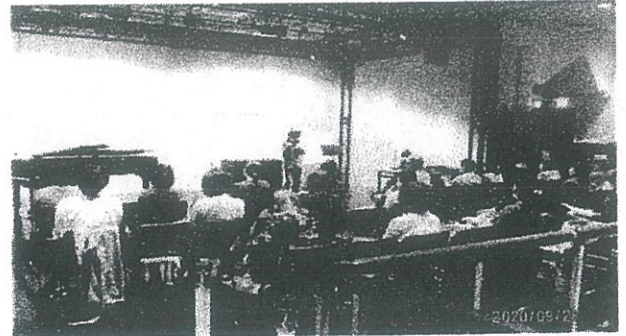
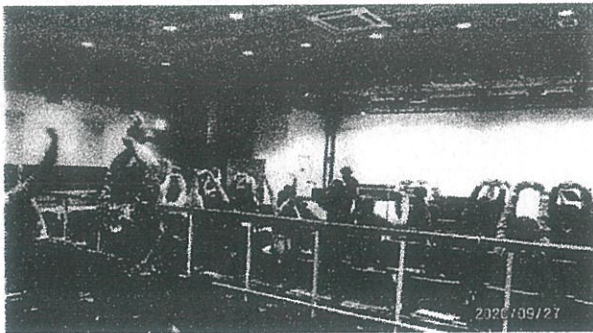
## 自律訓練法講座

### 自律訓練法とは

自律訓練法は、1932年にドイツの神経科医のシュルツによって体系化されました。シュルツは1920年代の科学的な催眠に誘導された人が、腕や脚の温かさをしばしば報告するという事実から、その感覚を自己暗示により生じさせ、催眠状態をつくることを考案しました。自分自身でいつでもどこでも行えるという良さがあり、種々の効果が実証されている心理生理的訓練法です。

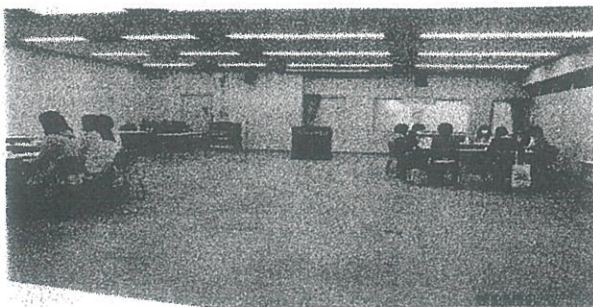
### 自律訓練法公式

- 背景公式（安静練習）・・・「気持ち落ち着いている」
- 第一公式（重感練習）・・・「両腕、両足が重たい」
  - ・ 右腕が重たい3回繰り返す・左腕が重たい3回繰り返す、
  - ・ 右脚が重たい3回繰り返す・左脚が重たい3回繰り返す
- 第二公式（温感練習）・・・「両腕、両足が温かい」
  - 右腕が温かい×3回、左腕が温かい×3回、
  - 右足が温かい×3回、左足が温かい×3回
- 第三公式（心臓調整練習）・・・「心臓が静かに規則正しく打っている」
- 第四公式（呼吸調整練習）・・・「らくに呼吸している」
- 第五公式（腹部温感練習）・・・「お腹が温かい」
- 第六公式（額涼感練習）・・・「額が涼しい」
- 消去動作：両手で握りこぶしをつくり、グーとパーを4～5回繰り返す、そのあと腕を3～4回屈伸



## グループフェイスカッション

自分の抱えていた悩み、不安、ストレスを話すことで心が軽くなり、また、他の方の話を聞いたり、講師の先生やリーダーの的確なアドバイスの中から、新しい気づきが得られ解決へのヒントになります。子どもの問題だと思っていたことが、実は夫婦の問題であったり自分の親との問題であったり、自分自身のことであったりと生き方を考えるきっかけとなっていきます。情報交換の場としてもお気軽に話し合ってみましょう。





#### 4、事業内容

みやぎ生協福祉活動助成金 「かろやかに子育て自分育て」支援事業

#### 「次は何に生まれましょうか」上映会 ～もう一度見つめよう、子育てのことや私自身のこと～ 自律訓練法講座・グループ相談会

後援：仙台市教育委員会・宮城県教育委員会

日時：2020年9月27日（日）13:00～16:30（受付12:45）

会場：仙台市市民活動サポートセンター 市民活動シアター

講師：石川 泰氏（臨床心理士・東京心理教育研究所カウンセラー・スクールカウンセラー）

内容：第1部・13:00～13:35 『次は何に生まれましょうか』上映会

・13:40～14:40 自律訓練法講座

第2部・14:50～16:30 グループ相談会

定員：40名 要申込

参加費：無料

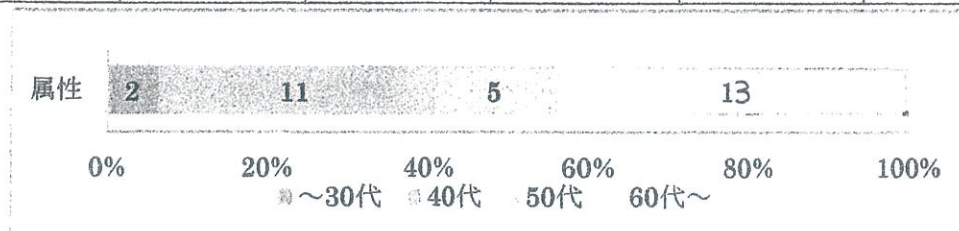
託児：あり（一人500円）

#### 5、事業成果

##### 【アンケート】のまとめ

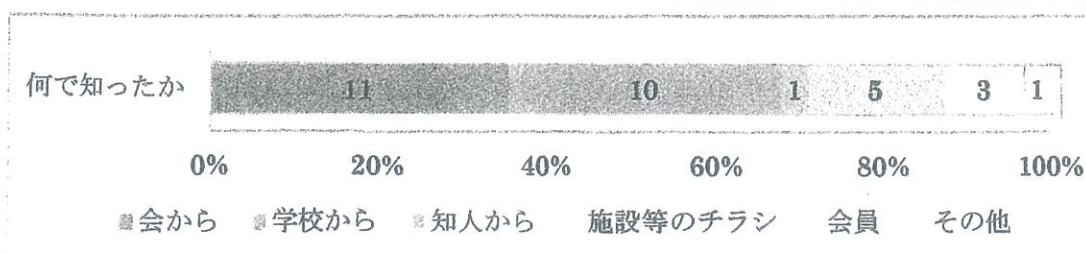
##### 1、参加者の属性

	～30代	40代	50代	60代～	計(人)
男性				1	1
女性	2	11	5	12	30
計	2	11	5	13	31
	6%	35%	17%	42%	100%



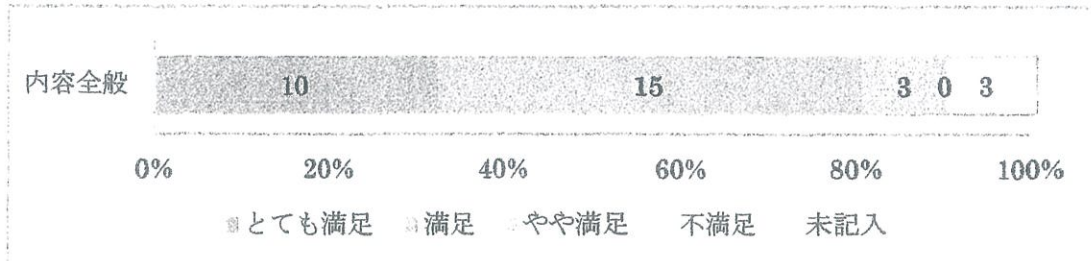
##### 2、今日の会を何でましたか。

	会から	学校から	知人から	施設等のチラシ	会員	その他
何で知ったか	11	10	1	5	3	1
	35%	32%	3%	16%	10%	3%



### 3. 内容全般について

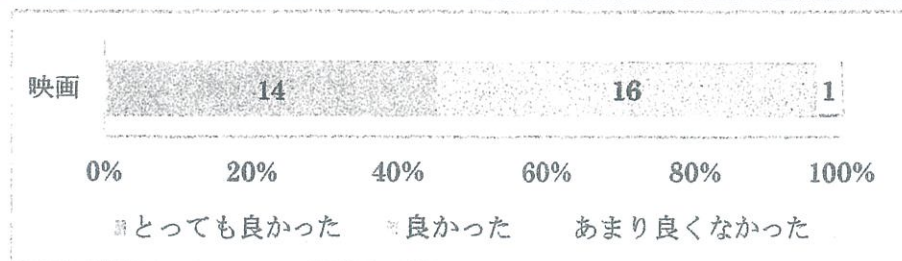
	とても満足	満足	やや満足	不満足	未記入
内容全般	10	15	3	0	3
	32%	48%	10%		10%



- ・ とてもリラックスでき、良かった。貴重な体験でした。(8人)
- ・ 石川先生のお話、自律訓練法はとてもリラックスできよかった。即興のピアノの連弾が楽しかった(6人)
- ・ 人に寄り添うとは、「聞く、観察すること」かな、と思った。学校でもらったチラシを見て初めて参加してみました。ずいぶん前から活動があったことを知り、また参加してみたいと思いました。
- ・ 映画のセリフが聞きづらかった。
- ・ 上映は内容が心にしみました。
- ・ 皆さんと「広場」を持つことの大切さを実感しました。
- ・ 場所も良いと思います。

### 4. 映画の内容はいかがでしたか。

	とっても良かった	良かった	あまり良くなかった	その他
映画	14	16	1	0
	45%	52%	3%	

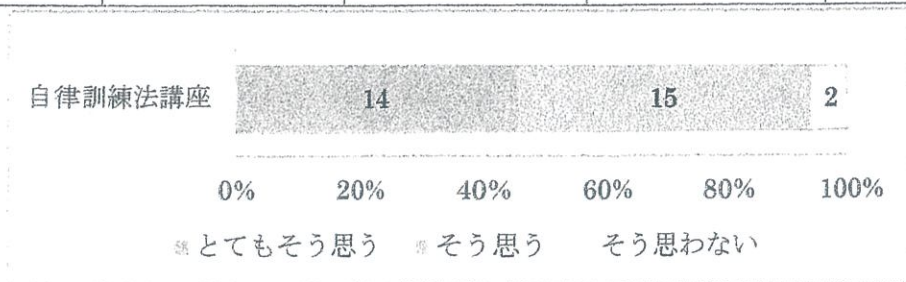


- ・ まるで自分を見ているようで、涙が止まらなかった。途中で終わった感があるが、それが良かったのかも、考えさせられた。(3人)
- ・ 悩みがとっても伝わってきて、つい応援したくなりました。
- ・ 「みんなと同じことができない」ということで、子育てに悩む人が多いです。一人一人の違いを認める、その子の個性を認めるとは言うものの難しいのが現状ですね。映画の中で子ども親もまた祖母もそれぞれに思いがありながらも、抱え込んでいることから解放されていくと良いなあと思いました。「発達障害」が特別なことではなくなってきていると思います。違いとして認め合う社会が大切ですね。
- ・ 良かったです、短くてあっという間でした。このような子どもさんとか多いと思いますので広くみなさんに見て欲しいです。
- ・ 短い内容でしたがメッセージが伝わってきた。生きづらさをかかえて生きることの困難さを感じました(2人)

- ・ 母との関係でいやされていないが父がフォローしてくれている。子どもの相談に行くまでにも、悩んだり苦しんだり、まわりに寄り添う人・受け止めてくれる人がいるだけでも心が楽になる、そういう存在が大事。(3人)
- ・ 子どもではなく母だったということがショックでした。私も娘たちを追い詰める言葉がとまらなかったのは、そういうことだったのかも、と思いました。当時であれば映画のようにはすぐに受け止められなかったと思う。
- ・ 自分も子どもに対してイライラしたことがあったから。
- ・ ここで終わるの？もう少し続きを知りたかったと思ったけれど、誰かに受け止めてもらえると、自分で決断して一歩踏み出せると伝えたかったのかなと思いました。(3人)
- ・ いろいろな立場の方の思いを感じたから。
- ・ 人間はいろいろあって良いんだと思った。
- ・ 子どもと自分、コントロールでなく、コミュニケーションすることが必要だと実感させられた。
- ・ 子どものことをよく解かって欲しいです。

5、自律訓練法講座について、落ち着いた良い時間を持つことができましたか、不安ストレスなどの軽減になると思われましたか。

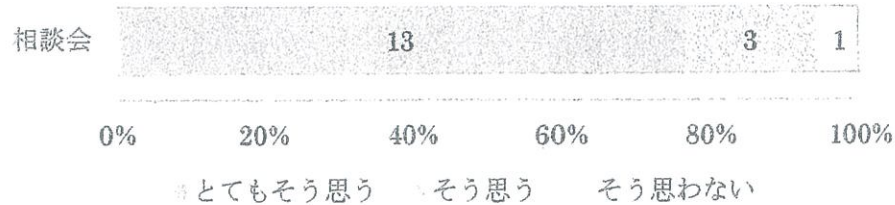
	とてもそう思う	そう思う	そう思わない	全くそう思わない
自律訓練法講座	14	15	2	0
	45%	49%	6%	



- ・ ピアノ演奏が良かった。とてもリラックスできた。落ち着いた(10人)
- ・ 聞いたことがある自律訓練法でしたが、このようなものはじめてでした。仕事をしていて誰でも不安とかストレスがありますが、良い時間でした。
- ・ 石川先生の心地よい演奏と共にリラックスできました。講義と合わせて継続してみたいと思いました。
- ・ 先生のお話しに共感でき、ピアノ、自律訓練、みんなとても良かったです。不安や悩みばかりにならないで、心を大きくしたいです。うれしい講座でした。(3人)
- ・ ピアノがリラックス。これが日常でできるかは分からないが、自分の領域が広がられるといいなと思う。
- ・ 会場が薄暗くて落ち着く。以前この療法を経験しているが、ピアノの音色もあり、とても心地良かった。“広場”の考えもう少し聞いてみたい。
- ・ 続けると効果がわかるかもしれません。自分自身が上手にできなかったです。
- ・ 今日この時間では、不安、ストレスの軽減となったが、自宅で自らやるとちょっと難しいかも
- ・ ピアノの演奏を聞いていて、経験のない人の音に、寄り添うように伴奏すれば、すてきな曲になることを知りました。相手の音を聴きながら一緒にリズムを楽しもうという気持ちは受け入れるということなのですね。
- ・ 手が温かく、ビリビリして、空(青い空)や花々をイメージできました。
- ・ 難しくよくわからなかったが、眠ってしまう程、リラックスしました。そういうことでよかったのか。
- ・ 初めての経験で心地良かった。

6、グループディスカッションについて、子どもや自分のことなどいろいろな悩みや不安、わからないことなどを話し合い、問題解決の糸口やヒントまた不安の軽減になったと思われましたか。

	とてもそう思う	そう思う	そう思わない	全くそう思わない
相談会	13	3	1	0
	77%	18%	5%	



- ・ とてもよかったです。石川先生のアドバイスをまた受けたいです。
- ・ 具体的なアドバイスを頂けたので、大変参考になった。
- ・ 今は小学校（自閉症の学校）にいますが、大人になってから心配だと言ったら、その子にふさわしい教育をしてくれますよ、と言われたので安心しました。
- ・ いろいろな見方がわかった。
- ・ 何となく上映会に参加しましたが、自分が無意識に発していた言葉がすごく重要（負の要素）だったと気づかされました。
- ・ 深くよく話し合いができました。少し時間が足りなかったです。
- ・ 皆さん、それぞれ頑張って生きてるんだなあ～と実感しました。「広場」とてもいいですね。
- ・ 子どもにどう接してよいか迷っている方や自分自身の不安な気持ちをどうすればよくなるのかなどいろいろなお話が聴けたこと、石川先生の助言も聞けて勉強になりました。
- ・ 「家の中でいろいろあっても流れていく、母の力大きい。そこで欲張らなければ、問題にしなれば」元気でる言葉、ありがとうございます。子を支えていくこと、話を聞くこと、何よりも大切だと改めて思いました。この場で元気をもらいました。また、うちのことをやっていけるぞと思えます。
- ・ とても内容のある時間になりました。多くの人に伝えて行きたいと思います。
- ・ いろいろな方がいて、自分と同じ立場の人がいると少し気持ちが楽になりますが、今回はいなかった。
- ・ 石川先生のお話しがとてもわかりやすかったです。「苦しみの意味をわかっていく」千葉先生の「問題にしなれば流れていく」という言葉を持ち帰ります。ありがとうございます。
- ・ 皆さんそれぞれの今を話されて良かったです。

参加人数	
第1部 申込者・・・ 35人	参加者・・・・・・ 33人
第2部 申込者・・・ 19人	参加者・・・・・・ 17人
アンケートの回答人数 31人	6グループの回答人数 17人

アンケートのご協力ありがとうございました。私たちの会は 2000 年に発足依頼 20 年間定例会や子育て支援事業などの活動をしてきました。今後も子育てなどに悩み孤立しがちな方々に、自律訓練法の習得や悩みの解決のヒントを得られる話し合いの場を設け支援していきたいと思えます。