

8・9月に町内で行われた講演会を紹介します



松前 葉子さん

怒りの感情をコントロールしながら 子育てを楽しんで

怒りの感情の抑え方を学ぶ「アンガーマネジメント講習会」（子育て支援センター主催）が8月28日、認定こども園で開かれ、母子10組が参加しました。札幌市の一般社団法人応用心理ライフマネジメント協会代表理事の松前葉子さん、「子育てに役立つ怒りの感情コントロールと効果的なほめ方と叱り方」と題し、自身の子育て体験も踏まえて講演しました。

松前さんは怒りの感情が発生する仕組みについて、感情を「水」に、人が我慢ができる限界を「コップの容量」に例えて説明。1次感情と呼ばれる「悲しい」「痛い」「つらい」などの感情がコップに注がれ、これ以上水が入らずあふれた時に2次感情の「怒り」が現れるとし、特に初めて子育てを経験する母親は、「子育ての全てが未知の世界のため、コップが満杯になる速度も速い。1人でできる趣味で息抜きをするか、誰かに愚痴を聞いてもらって上手にコップの水を抜いて」と助言しました。

叱り方については、例えば、片付けが苦手な子に「〇〇君は片づけすらできない子なんだね」と人格まで否定すると、自信のない子に育ってしまう、と注意。一方、できなかったことができるようになった時は「〇〇君だからできるようになったんだね」と個性を強調してほめれば、自己肯定感を持つ子になる、と訴えました。

4歳の男の子を育てる母親でもある松前さん。息子を叱る時に気を付けていることがあると話し、「ちゃんと（しなさい）」や“きちんと（やりなさい）”という抽象的な言葉は子どもが分からないので使わないようにしています。言葉も大事ですが、子どもに望むことはまず自分が行動で示せば自然と分かってくれます」。

「認知症に正しく向き合えていますか」 介護のプロから支援の心構えを学ぶ

幌延町地域包括支援センター主催の講演会「認知症を正しく知ろう」が9月4日、国際交流施設で開かれ、町民約60人が講師の北海道認知症グループホーム協会会長の宮崎直人さんの話に耳を傾けました。

宮崎さんは介護職に就いて30年のベテランで、現在、伊達市のグループホーム「アウル」の総合施設長も務めています。

テーマは「認知症でもポジティブに暮らす」。宮崎さんは認知症について、脳の細胞が壊れて認知・記憶の機能が低下し、日常生活に支障が出ることとした上で、「一昔前は痴呆症と呼んで病院に閉じ込めることしかなかった。でも今はできなくなったことを補助するのが我々の役目」と強調しました。

アウルでは、毎日利用者同士が協力して献立を考え、食材を買って食事を作っているといい、「認知症状が出ていても、特に女性は料理を体で覚えている。買い物の際にお金の計算ができなくても、そこだけを周りが手助けをすれば、利用者は自立した生活を送ることができる。症状の進行を遅らせることにもつながります」と話しました。



宮崎 直人さん