

茨城県銚田市保健所 専門家講習会 2019 年 7 月 25 日（木）

対象：銚田・潮来保健所管内の子育て支援従事者
行政職員，保育士，幼稚園教諭，学校教諭，病院職員等 73 名

【問1 研修会終了後のあなたの気持ち】

（元気が出た）

- 1 元気が出て，心が軽くなったような気がします
- 2 心が軽くなった。叱っていたなと反省しました。叱らずにどう声掛けしようかと考え，ほめることをたくさんしようと思いました
- 3 自分の気持ちが楽になった。ありのままの自分で自分ってスバラシイと思いながら子供に接していきたい。夏休みなのが残念
- 4 リフレッシュできた。気持ちを新たに残りの仕事をがんばる
- 5 気持ちが明るくなった。ポジティブに考えると，怒らなくて良いことの大切さに気付いた
- 6 前向きな気持ちになった
- 7 すっきりした気持ちになった。息子をほめようと思う
- 8 達成感大きかったです！
- 9 怒りの気持ちを持つことが悪くないと分かり，気持ちが楽になった
- 10 気持ちが楽になった
- 11 気持ちが軽くなった
- 12 少し気分が楽になった
- 13 とても元気になった。改めて自分ってステキだなと気づけた
- 14 明るく肩が軽くなった
- 15 充実して満足した気持ち
- 16 前向きで元気な気持ちになった
- 17 自己嫌悪だけでなく，深呼吸をしたい
- 18 自分の考えの特徴を知り，明るく気持ちよく生活できるよう少しずつ変えたい。それで子や保護者への支援が良いものになる。今後の人生楽しくやりたい
- 19 アンガーマネジメントに興味があった。晴れやかな気持ちになった
- 20 優しい気持ちになれた

（実行したい）

- 1 もともとあまり怒りを感じる方ではないのですが，先生のおっしゃっていたように，我慢しているだけなのかなあ。当たり前でできていることに目を向けて，子供たちの自尊心を育てていきたいと思いました
- 2 子どもに申し訳ない。もっとポジティブに物の見方，とらえ方を変えてみる
- 3 自分が求めていることなので，見直しながら進めます
- 4 怒らない生活をしたい。今日からやってみよう

- 5 子育て中で、叱ることと怒ることを悩んできた。自分の感情と向き合い仕事や子育てに取り組みたい
- 6 子育てに疲れている母親の顔が浮かび、会った時に癒してあげようと前向きになった
- 7 できることからやっていくということをこれからも続けていきます
- 8 言葉の持つ良い力を理解して、良い声掛けをしていこうと思う
- 9 子どものトラブルが起きた際、何回も怒り自分も嫌な気持ちになったため、語りかけで何が起きてしまったのか怒らないで解決していこうと思った
- 10 早く帰宅し子供に試したい
- 11 感情をコントロールできるかもしれない。自分を信じて行動できるかもしれない
- 12 やれることからやってみようという前向きな気持ちになった
- 13 帰宅したら子供に優しい言葉をかけたい
- 14 できることから生活や業務に役立てていく
- 15 子育てに活かせると良かった。子育て後でも人間関係で活かせる
- 16 できることから意識してやってみる。家族との関わりから、発する言葉を意識する
- 17 言葉の影響の大きさを感じた。相手に期待を込めて関わり、温かく見守りたい
- 18 頭では分かっているけど日々自分の子に良くない言葉がけになっていた。反省し、今日からがんばりたい
- 19 職場、家庭への対応策明日から取り入れます
- 20 ちょっとがんばってみようかな
- 21 伝えたいこと、やってみようと思うことばかりだった感じたこと
- 1 言葉のちから、大切さ、声に出して伝えることがいかに大切か、改めて感じる事ができた
- 2 あたりまえの事を再認識できました
- 3 自分が接し方を変えることで、相手も自分も良い方向に行くことを痛感した
- 4 自分の気持ちの余裕のなさを実感した
- 5 とても勉強になった
- 6 家族や健診に来る保護者にも天使のささやきを増やせるようがんばりたい
- 7 保護者も保育者も自尊感情を高めるのが大事
- 8 認知、レジリエンスの重要性を改めて感じた
- 9 言葉の意味を改めて考えさせられた。天使のささやきで人は変われますね
- 10 今まで怒りは良くないというイメージがあったが、怒りとどう向き合うか、どう捉えるかが大切なのだと知った
- 11 気持ちがモヤモヤしていた理由が分かった
- 12 自分の考え方や言動を振り返ることができ、とても良かった
- 13 子は大きくなってしまったが、反省すべき点と、まあまあうまくやったなと思う点があった
- 14 日頃の保育を振り返る良い機会となった
- 15 言葉の大切さ、気持ちの持ち方
- 16 子育て経験はないが、イメージしやすかった。新たに学びがあり楽しかった
- 17 日々の活動や生活を立ち止まって振り返る時間になった
- 18 最初から涙をこらえるのが大変だったが、最後のヒトデの話では涙が止まらなかった。少しでも悩んでいる方、困っている方の助けになればと思った
- 19 ワークを取り入れた研修で、とても良かった

- 20 一人一人に向き合って話を聞いていきたい
- 21 参加して良かった
- 22 言霊は大切にしたい。全て起こることは自分に原因があることに気付いた
- 23 アンガーマネジメントを知らなかったが、本当に良かった
- 24 子どもたちへの対応を今一度考えたい

(反省)

- 1 日々の保育や子育てについて反省することが多かった
- 2 今までの子供との対応に反省するきっかけとなる
- 3 怒ってばかりで嫌になっていたの、もっと楽に考える。どの話も役立つ
- 4 常にイライラしていることに気づき、考えさせられた

【問2 研修会に参加して得られたもの、今後のあなた自身が取り組めそうなこと、やってみたいこと】

(天使のささやき)

- 1 ファミサポで関わる子供たちに天使のささやきをかけてあげたい。家族にもやってみます。孫ができたら活用します
- 2 声掛け。子供に対して天使のささやきを発し、子供の良い成長を見ていけるようにしてみたい
- 3 天使のささやきは家庭でも実用できる
- 4 天使のささやきを増やしていこうと思う
- 5 天使の言葉で明るく前向きな気持ちになった。言葉の力を意識して言葉がけしたい
- 6 天使のささやきを自分や周りの人にたくさんささやこうと思う
- 7 自分の短所を長所に変えられる言葉をみつけて、自尊心を少しでも高められるようになりたい。天使のささやきを増やす
- 8 言葉がけの大切さがよく分かった。褒め言葉や天使のささやきをカードにして練習してみる

(怒りのコントロール)

- 1 怒りをコントロールしたい。怒りの感情のコントロールが苦手な児童の指導にも取り入れたい
- 2 怒るのではなく、良い所をたくさん見つけて、ほめほめしていきたいと思います
- 3 怒りの船に乗る回数を減らしたい
- 4 感情のコントロールの仕方、見方の大切さ、いろいろなことに気付いた
- 5 イラっときたら深呼吸
- 6 怒っても何も伝わっていない。天使のささやきを増やそうと思う
- 7 「怒って良いことはない」を頭に置いて生活したい
- 8 怒りの目的について、振り返ってみて、あの手この手で工夫すること、楽しんでできそう
- 9 怒っても何も変わらない
- 10 まず自分でアンガーマネジメントを行い、周りにも伝えたい
- 11 保護者や子供への接し方を再確認した。相談時に感情コントロール方法などを伝えられる
- 12 気持ちを言葉にして客観的にしてみると、すぐに怒らない。他の職員や保護者にも学んだことを伝えた

い

- 13 研修内容をほかの人に伝える。怒らない他の方法を試したい
- 14 仕事で、幼児の保護者が怒ってばかりの時に今日の話伝える

(リフレーミング・書き出し)

- 1 家族でリフレーミングをしてみたいと思います。今まで以上に仲良し家族になっちゃうかも♥
- 2 気持ちを書き出す
- 3 人の良いところを見つけ、言葉で伝えたい。短所を長所に書き換えることで気持ちが楽になった
- 4 リフレーミングの言葉を使いたい

(ほめる)

- 1 できないこと・やらないことを何回してもできるようにならない。これは時間の無駄！！できているところ、良いところに気づいて声を出す
- 2 恥ずかしがらずに褒めること
- 3 キレやすい子について、いつも「困った。どうしたら良いんだろう」という話しかしなかったが、まずほめたい
- 4 褒める、ありがとうと言えるようになりたい
- 5 相手の長所を見つけることからやってみたい
- 6 自分をほめる、相手に不満な気持ちを持たないようにする。呼吸法もやってみたい
- 7 できることからやってみようと思った。子供を褒めたい

(マインドフルネス・その他ワーク)

- 1 ワークが楽しかった
- 2 客観的に自分の気持ちを書く
- 3 子どもがいるので、スポットライトをやってみたい。園でも子どもたちのできるところに感謝したい
- 4 マインドフルネスを活用し自分の感情を客観的に考えられるようにトレーニングしたい
- 5 マインドフルネス アプリもあるということなので取り組んでみたい

(ヒトデの話)

- 1 ヒトデの話、微々たる努力をしています
- 2 最後に聞いたヒトデの話のように、私の担当の保護者に伝えたい

(その他)

- 1 相手の思いをしっかり受け止めながら、言葉に出して伝えていけるようにしていきたい
- 2 自分が発した悪い言葉は、自分に返ってくると思うので、これからは良い言葉を発言するよう、言霊を大事にしていきたいです
- 3 人生しめくくりの年代に入っていますが、これから孫や周りの小さな子供たちの味方になれるような優しい目で見守っていきたい
- 4 言霊の大切さを感じた。日々何も考えず意識しないで過ごすことがもったいないと考える

- 5 優しい気持ちを持つことは自分を育てる
- 6 支援者に伝えたい
- 7 もう一度見直して仕事に取り組みたい
- 8 相談活動に活かしていきたい
- 9 職場でも聞きたいと言う人がたくさんいたので、今日の話をする
- 10 子どもの怒り悲しみによりそいたい。子供、周りの人に伝えていきたい
- 11 子どもができれば少し呼吸をおいて子どもと関わりたい
- 12 一人一人の気持ちに寄りそい、ゆったりと関わりたい
- 13 自分を素直に子供を認めることから始める
- 14 今まで自分の感情を客観的に捉えたことがあまりなかった。これからの生活に取り入れたい
- 15 対象者に求めるのではなく、まず自分が変わろうと思った
- 16 家族に伝えていきたい
- 17 気付く、気付かせる、感じることを伝える
- 18 学校の職員へ子供に接し方を指導する参考になった
- 19 自分の感情がどうか見つめなおすことをやってみたい
- 20 自分を信じることが大切。自分はできるんだというプラス思考を強化していきたい
- 21 自分の子供への接し方を見直せた。明日から怒りオフでいけそうです
- 22 自分の気持ちを客観的にみる、見方を変える
- 23 家庭で、支援者としてこう接してみようと思った
- 24 実行してみたい
- 25 母親たちに伝えたい。周りの人に優しくしたい
- 26 自分で行う講話に通じる
- 27 最初は難しいと思ったが、少しでもやってみようと思った。自分や子にやってみたい
- 28 当たり前のことを感謝したり、家族や周囲の人の良い所を探して言葉で伝えていく
- 29 孫育てに役立てたい。必要な保護者に伝えたい

感想・戸部先生へのメッセージ 67人記入（回答71人中）

- 1 42歳で大学に入るなんてすごいです！私も元看護師ですが、志が不足していました。これからがんばろうと元気をもらいました
- 2 とても興味深かった。あっという間の2時間でした
- 3 戸部先生に出会えたこと、とても嬉しいです。10月の北千住に行きたいです
- 4 笑顔でがんばりたいと思います
- 5 同じ看護師としてとても共感し、「このようにありたい」と思えるような姿で憧れました。とても良い研修会でした
- 6 職場の皆に伝えます
- 7 優しく努力される方と思います。お体に気を付けて頑張ってください
- 8 今までの自分の子育てや学童保育・子育て支援の道しるべとして反省し、講話を少しでも実践していきたい

たい

- 9 自分の子供と過ごす時間はわずかなのに、怒ってしまう自分が嫌だったが、今日から怒りをコントロールしたい
- 10 気付きを教えてもらいました。一言で幸福になり、一言で傷つける仕事なので、今後役立てたい
- 11 ありがとうございます
- 12 とても参考になった
- 13 アンガーマネジメントの研修にまた参加し理解を深めたい
- 14 ペアワークや分かりやすい事例など、とても楽しくお話を聞けた
- 15 忙しい家庭でも向上心は大切。ますますのご活躍を応援しています
- 16 健診時などに父母に聞いてほしい
- 17 ちょっとずつ実践していくことで自分も周りも明るく気持ちよく過ごせるという気持ちになった
- 18 先生すごいです！よく分かりました
- 19 また機会があれば参加したい
- 20 とても勉強になった
- 21 ひとでの話、とても良かったです
- 22 あたたかい話をありがとうございます。子供たちの良さに気付ける大人でありたい
- 23 自分を見つめなおす時間になった。機会があったらまた聞きたいです
- 24 子育て中にも関わらずスキルアップなされた経歴に励まされました。私も国家試験にチャレンジします
- 25 学びを生かして保育したい
- 26 大変勉強になった
- 27 これからも多くの人にアンガーマネジメントを広めてください
- 28 先生の言葉の一つ一つがとても心に残りました。私にできることを一つずつ伝えていきたい
- 29 保護者に聞かせたい
- 30 まず目の前の人の話を聞いていきたいと思います
- 31 レジリエンスを高めたい
- 32 夫や友人に話したい
- 33 学んだことを3人に伝えたい
- 34 大学の授業でもレジリエンスの話があり、とてもためになった
- 35 まず自分を見直す
- 36 もっと聞きたい、また参加したい
- 37 共感できることが多く、家庭職場で伝え、実践したい
- 38 常に人のために勉強や努力を続けている先生から大きなパワーをいただきました
- 39 関わる母親にアドバイスができるように、3人に話しかけながら身に着けたい
- 40 ついイライラすることがあるが、本当に怒るべきことなのか考えていきたい
- 41 怒りの表し方、言葉、とても楽しく勉強させてもらった
- 42 疲れていた気持ちが楽になった
- 43 わが小学校 PTA に講演してほしいです
- 44 日頃忘れがちな感情を立ち止まって考え、改めて見つめなおすことの大切さを感じた
- 45 最後のヒトデの話も大変ためになった

- 46 2年前英語の授業でお世話になりました。保健師になったら学びを活用していきます
- 47 すばらしいメッセージをいただきました。もっと広めていくことが必要
- 48 ワークもやってみたい。ヒトデの話から、目の前の人を助けることに意味があると改めて思えました
- 49 先生のお話に心を動かされた。職場でもスポットライトをしてみたい
- 50 たくさんのお母さんやおじいちゃんおばあちゃんにも聞いてほしい。子育て中なので得られるものが多い、自分が変わる気がします
- 51 これからも多くの人にアンガーマネジメントを広めてください
- 52 イライラすることがたくさんあるが、実際に試してみたい。関わる母親たちにも伝えたいです
- 53 戸部先生の熱い思いが伝わってきて良かった
- 54 普段怒りやすいので、講義を聞いて気持ちが楽になりました
- 55 子育て支援に携わっているので、保護者を笑顔でほめたい。子育てを一緒に楽しんでいきたい。笑顔がステキでした
- 56 親としても支援者としても、温かい言葉で伝えることが大切ですね
- 57 またぜひ聞きたいです
- 58 先生の優しさに触れ、もっと学びたいと思った。保護者に講演会をしたい
- 59 心に残る研修でした
- 60 ヒトデの話のように、一人でも多くの母親の支援をしたい
- 61 多くの人に伝えたい
- 62 優しい気持ちになった。9月からの新学期に資料を振り返りながら保育にあたりたいです
- 63 急には変わらないけれど、1ミリずつ取り組んでみたいです
- 64 先生の話し方、表情、とても聞きやすく楽しかったです
- 65 家族にも実施したい
- 66 心安らかになれました
- 67 とても勉強になりました
- 68 今、虐待対応等で、心身とも疲れていて、ペアの方に天使のささやきをかけてもらったとき、涙がでそうになり、うれしかった

今後聞きたい内容

記入者 11 人（回答者 71 人中）

【戸部先生、アンガーマネジメント】

- 1 また戸部先生の話を知りたい
- 2 子どもへの教育的かつ一人一人に適切に支援できる者になれる
- 3 子どものためのアンガーマネジメント
- 4 同じ内容で園の保護者に講演してほしい
- 5 子育て中の母を対象にしたアンガーマネジメント
- 6 ペアレントトレーニング、アドラー心理学、戸部先生の講話

【その他】

- 1 DV 関係

- 2 ひきこもり支援
- 3 メディアの子育ての影響
- 4 ペアレントトレーニング
- 5 発達障害児との関わり。自己肯定感を高めるには