

## 第11回 「教育講座②（教育相談）」

講座名：子どものメンタルヘルスの理解と対応  
～子どもの心の発達を理解と対応～

開催日時：平成30年8月6日(月)  
10:00～11:45

場所：エスポワール愛媛文教会館  
4階 寿の間

講師：愛媛県総合教育センター  
指導主事 富田 和宏 先生

参加人数  
52名



まず、子どものメンタルヘルスの問題やストレスについて、また、ストレスに対する対処等についてお話しいただきました。

コーピング、コラム法、カウント呼吸法等、聞きなれない言葉がたくさん出てきましたが、演習を通して理解が深まりました。



各自コーピングレパートリーリストを作成した後、小グループで話し合いました。活発な話し合いが行われました。



カウント呼吸法  
心の中で1,2,3,4と数えながら鼻から息を吸う。



カウント呼吸法 解除動作  
腕を体の前に伸ばし、両手をぱっと開く。等

怒りをしずめるための  
キーワード **6秒**

怒りのピークは長くて6秒  
6秒をやり過ぎれば、怒りに任せて衝動的に行動しにくくなる。

### 参加者の感想

- 自分の経験や具体的な事例を挙げて話してくださったり、演習をしてくださったりしたので、分かりやすかった。
- 具体的なコラム法、行動実験、リラクゼーション、怒りについて教えてもらったのがよかった。
- すぐ使えそうなものばかりで、実践につなげられそう。
- 不登校児童の対応に苦慮しており、心のエネルギーをためるように支援していたことが、方向性として間違っていなかったのだと分かって、自分の関わり方に少し自信を持つことができた。