

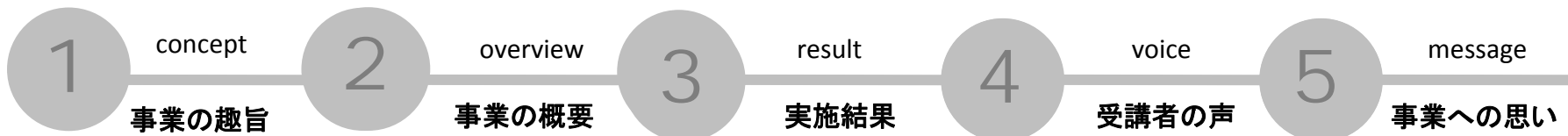


家庭のメンタルヘルスサポート事業 *Love from FAMILY*

事業報告書

INDEX

1. 事業の趣旨
2. 事業の概要
3. 実施結果
4. 受講者の声
5. 事業への思い





事業の主旨



少子化、核家族化に対応したモデル事業として、
「思春期子育て支援プロジェクト」を開催いたしました。

目的	不登校、いじめ、うつ病などの心の病に対して、家庭でのサポート力や予防力を高めること。また、保護者という立場だけではなく、個人としてのキャリアも含めたメンタルサポート、具体的な行動のサポートを目指す。
対象	メンタル面での問題が顕著になる10代の子を育てる保護者の方
効果	<p>家族のメンタルサポート力向上により、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・不登校などの問題行動や心の病の予防と早期解決 ・核家族のメンタル耐性の向上 ・家庭内コミュニケーションの活発化 ・保護者の深い不安やストレスを、前向きなエネルギーに変える。



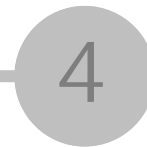
concept
事業の趣旨



overview
事業の概要



result
実施結果



voice
受講者の声



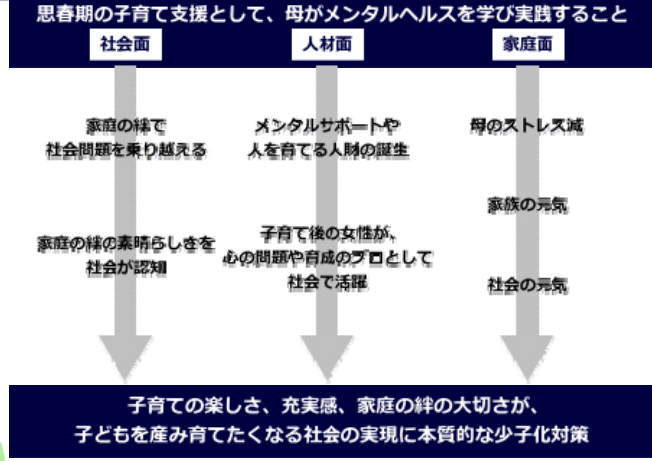
message
事業への思い



事業概要



●認める+目指す=協力できる
勝ち負けを競うのではなく共に勝つこと、つまり、お互いの望みが叶うこと、を目指す考え方。



●専門家・カウンセラーによる
電話個別相談(無料)

相談相手がいない、一人で悩んでいる方。
専門家やカウンセラーに相談するまでもないが、
心配事を聞いてほしい方。
解決の糸口やストレスの緩和につながります。

●全12回心理学、教育の専門家による
実践型のワークショップ

悩み相談や予防対策だけではなく、自発的な行動
を促し、前向きに生きる元気も持ち帰ってもらうた
めのプログラム内容。

【全12回の講座内容】

1. 自分の親との関係を見つめる ~アートセラピー~
2. 意欲と自尊心を育むほめ方、叱り方~コーチング
3. ストレスのセルフコントロール
4. 家族のライフプランから見える夢
5. 音楽と子育て~いつでもどこでも音楽ヘルパー~
6. 子どもの「やる木」の育て方
7. 軽度のうつ、自閉症、学習障害等の早期発見と見分け方
8. 来年の自分にプレゼント ~脳が喜ぶ夢づくり~
9. “心の三毒”を薬に変えるスペシャルワークショップ
10. 良い子の陥りやすい落とし穴と、そのメンタルケア
11. 困った言動にどう対処するかケーススタディ
12. この自立を助ける親としてのかかわり方



運営サポートも子育て中のママが
スタッフとして参画しています！

実施結果



NPO法人 WinWin育成協会

■ アンケート結果から見えてくる現状

● 子育ての悩みについてのアンケートと、電話相談や講座などを通してわかったこと
 子どもが中学生以上の家庭は、不登校、家庭内暴力など、深刻な悩みで、父親のうつ病との併発のケースも複数あった。
 小学生時代に「良い子」が急に問題行動を起こすケースへの反響がとて大きかったし、祖父母との関係も含め、状況も深刻である。また、母親と子どもの関係改善を望みつつ、何も出来ず困っている父親もいる。

● 保護者の悩みについてのアンケートや講座結果より
 ・子どもが中学生以下しかいない家庭は、母親自身が日々の子育てに疲れを感じている。先の状況が想像できていなくて、漠然とした不安を感じ情報を求めている。夢やプランに関する講座は非常に満足度が高かった。数年後を見据えて、今行動することがわかることが、前向きなエネルギーになると実感した。
 ・子どもが中学生以上になってくると、経済的な悩みが増加する。母親は単に、仕事に復帰するのではなく、自分のキャリアになる仕事を持ち、それを伸ばしたいという希望が見受けられる。

以上をふまえると・・

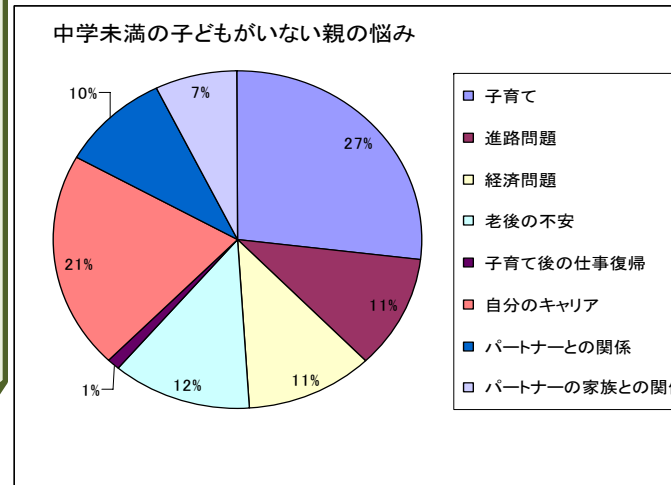
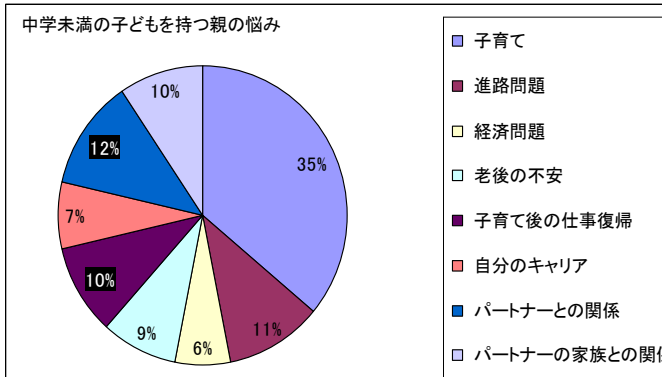
■ 子を持つ家庭の支援にとって大切なことは

- ① 小学生時代に「良い子への期待」が重荷にならないような言葉かけを、保護者が学ぶことがとても大切である。
 - ② 思春期の問題行動は、母親は周囲には話せないケースが多い。問題行動ということを表面に出さないタイトルでの講座を開催したほうが良い。
- 以上をふまえ、NPOにて「コーチング」「ライフキャリア」などの講座を既に開講している。また、今後は、多くの保護者に向けて「ほめ方叱り方」などの言葉かけの重要性をアナウンスしていきたい。また、10代こそ、父親の子育て参加が功を奏す時なので、「父親力」「ゆとり世代の叱り方」などの講演をさせて頂ける団体を探す。

■ 実施結果 参加者数
 実践ワークショップ 全12回開催
 延べ参加人数 249人

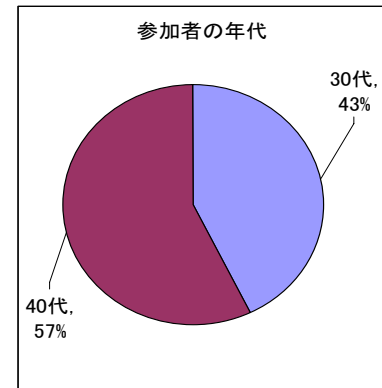
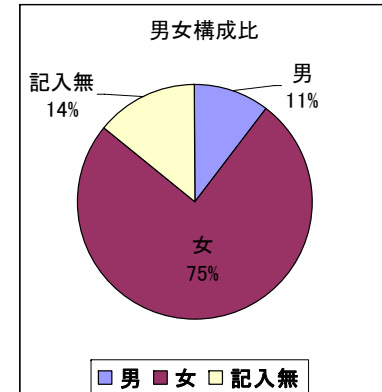
■ 子供の年齢でみた保護者の悩み分類
 子どもが中学生以上になってくると・・・
 経済問題の悩み・・・2倍に
 仕事復帰の悩み・・・1/10になるが
 自分のキャリアの悩み・・・3倍

■ 受講者の評価(アンケートより)
 アンケート回答 合計213枚
 「今回の内容は如何でしたか？」への
 5段階評価の「5 とてもよかった」・・・198
 「4 よかった」・・・12 無回答・・・3



■ 参加者構成・分布

80%以上が女性。



実践ワークショップ 受講者の声

93%の方が
「とてもよかった」
とお答えください
ました！

受講者 延べ総数249人 アンケート回答 合計213枚
「今回の内容は如何でしたか？」への5段階評価
5段階評価の「5 とてもよかった」・・・198
「4 よかった」・・・12 無回答・・・3



セミナーの参加者からのご意見やご感想です。
たくさんの励ましのメッセージや「ありがとう」の言葉も・・・。

「子どもの素行がひどく、月1回の専門家相談に行っていました。『ほめ方叱り方コーチング』に参加して、子どもをほめたい気持ちが沸いてきて実行したところ、子どもに大きな変化があり優しくなりました。何より、自分自身が、人に頼るのではなく自分の力で解決していけることがわかり自信になりました。学ぶことの大切さも実感しました。本当に感謝しています。」
(40代 主婦)

「小さい子を持つ方対象のセミナーはたくさんありますが、大きくなった子どもの親が求める情報を下さるセミナーがあまりないので、とても参考になりました」
(40代 会社員)

毎回勉強になります。『試してみるぞ!』とウキウキ気分で帰ります！
自分自身が明るくいることが、家族の心の安定だと思うので、ストレスをなるべくためず、家族に良い影響を与えるようにしたいです。」
(30代 主婦)

今日もとっても役に立つ話で、私ももっと早くこの話を知っていたらな～と思います。もっともっと大勢の人に聞いてもらわないともったいない位人生にも、子育てにも役に立つ話だと思いました。お父さんも・・・いや。家族全員で聞いたほうがいいですね。毎回、自分の人生を積極的に生きて活躍されている魅力的な女性のお話を聞いて、私も、本当に良い刺激や励みをたくさん頂いています。
(40代 主婦)

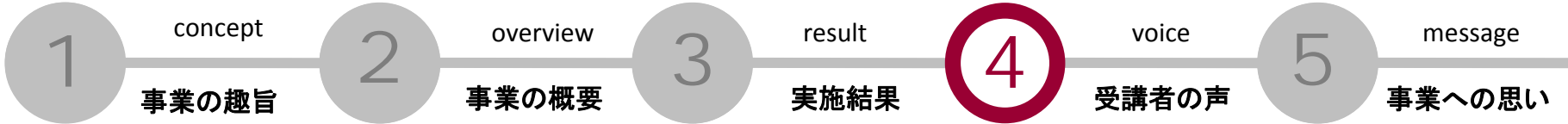


わたしたちの活動が
2009年11/23の中日新聞
NPO最前線に掲載されました！



「今回初参加なので、もっと以前から知っていたら全部参加したかったです。」
「こうした内容の話は、男性の参加が必要で、少なくて残念です。」
(40代 経営者 男性)

「家族の夢を考えることは楽しいことでした。毎日の生活に追われていると、ついつい、今の現実のみに意識が行ってしまいがちですが、この時期に、来年に向けて考えるということは、とてもタイムリーだと思いました。毎日、イラストの作品を見て、目標達成できるように頑張ります」
(40代 個人事業主 女性)



理事長からのメッセージ

この長い報告書をお読みいただき、心より感謝申し上げます。
「家族」は、うまくいってれば当たり前で私達は、その意味や有難さを意識していませんが、何か困り事が起こった途端、自分の世界は一変します。
母親の笑顔の力、家族が心を支え合う力…日本ですぐに存在してきたものに、今こそ、本当の価値を認め、信じ続ける活動をこれからも続けてまいります。



「家庭のメンタルヘルス」を支援します！



稲垣行一郎 先生

多摩美術大学、宮城大学、名城大学などの教授を歴任。現在、NPO名古屋交流分析協会理事長。

交流分析の研究の第一人者として高く評価され、ディズニーランドなどの企業研修や日本交流分析学会評議委員なども務める。

著書

「固定観念を打ち破ればどんな問題でも解決できる」

「ウサギ人間からカメ人間へ」自己実現と交流分析
その他、多数



●家庭のメンタルヘルス総集編スペシャルワークショップ●

「交流分析を基にした家族力 ～良い子の暗示とは～」+事業報告

5月13日(木) 9時半～11時半

天白スポーツセンター 第2会議室

どうぞお気軽にお問い合わせ下さい。

携帯 090-4164-6316

電話対応時間 9:00～20:00

メール office@npo-winwin.net

URL http://npo-winwin.net

■NPO法人WinWin育成協会について

【私たちの理念】

私たちは、ベストセラー「7つの習慣®」のWinWinの考え方とコーチングの手法—教えるのではなく、その人が自分自身の中に可能性や答えを見つけ出し、自発的に行動していくサポートをする—を活用した実践的な研修を通じて、様々な人間関係に端を発する問題の解決と幸せな生き方の実現に貢献してまいりたいとの思いを持って設立いたしました。

【私たちの活動テーマ】

- ・WinWin+コーチング 認定講座
- ・インストラクター養成
- ・軽度の発達障害・精神障害の子を持つ親の支援

- ・子育て支援
「子どものやる気を引き出すコーチング」

- ・ワークライフバランス メンタルヘルス
「ライフワークバランスを実現するハッピー時間管理術」
「家族との絆を深めるチャンス ～ゆとり世代の叱り方～」
「」

1

concept

事業の趣旨

2

overview

事業の概要

3

result

実施結果

4

voice

受講者の声

5

message

事業への思い