

### H25年度 県民講師チャレンジ講座「親子でハッピーコミュニケーション パステル&ポコアポコカード」を開催しました！

県民講師チャレンジ講座は、公募により県民自ら講師となり、講座を開催する事業です。

講座名 「親子でハッピーコミュニケーション パステル&ポコアポコカード」  
講師名 中嶋 千恵子、山川 めぐみ(ポコアポコカード リードインストラクター)  
日時 平成26年3月8日(土) 10:00～11:30



講師の中嶋さんと山川さんは、下の子どもに関わる時間が多くなって、上の子どもとふれ合う時間がなかなか取れないお父さんやお母さんに対して、親子でゆっくり話す時間をつくり、普段の会話では話せない心の気持ちを伝えあってもらいたいという思いで講座を開催されました。

講座では、まずはじめに「心のお片付け」をしました。今の自分が「捨てたい気持ち」(不快だったこと、嫌だったこと、後悔したことなど)を、パステルの色で表現し、紙の上に落としていきます。そして、全部の色を手のひらを使って混ぜあわせ、最後はその紙をビリビリと破って、マイナスの気持ちと一緒に捨てました。

次は、「ポコアポコカード」というものを使って、親子でゆっくり話す時間です。39枚のカードの中から、相手に贈りたいカードを選んだあと、なぜそのカードを選んだのか、お互いに気持ちを伝えました。

最後は、パステルを使って、色と言葉のメッセージカード作りです。伝えなかった気持ちやこの時間で感じたことを言葉に添えて、カードを交換しました。

親子でゆっくりとコミュニケーションがとれた様子で、みなさんの笑顔が印象的でした♪



#### 【講座に参加した方の感想より】

- ・日頃、長女との時間が十分取れていませんでしたが、この時間を通して、ほっこりとした関わりができたと思います。子どもがずっとニコニコしているのを見て、参加して良かったと思いました。
- ・同じ子育て世代の講師の方だったので、共感する部分が多かったです。今後も素直な愛情表現ができるよう努めたいと思います。
- ・パステルを使う機会はほとんどないので、子どももおもしろそうでした。
- ・カードに込められたメッセージは、不思議とその時の気持ちを素直に言えるんだとびっくりしました。

中嶋さんと山川さんの今後の講師としてのご活躍を応援しています！



 [アクセス・交通機関のご案内](#) ▶

 [お問い合わせ/ご意見・ご要望](#) ▶

**アバッセ**  
佐賀県立男女共同参画センター・佐賀県立生涯学習センター

〒840-0815  
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんの森内)  
TEL:0952-26-0011 FAX:0952-25-5591

【指定管理者】[公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団](#)

Copyright (C) 2011 Avance All rights reserved

**開館時間**

火曜～土曜日:8時30分～22時00分  
日曜・祝日:8時30分～17時00分  
(ホールは22時00分まで)

**休館日**

毎週月曜日(祝日も含む)  
12月29日から翌年1月3日まで