上丸子小PTA研修報告

研修報告日	2024年2月7日
研修タイトル	中原区地域教育会議　第35回教育を語るつどい ／ 保護者と教職員のつどい 肩をはらずに生きよう～思考（メンタル）の切り替え方～
研修の日時	2024年2月3日
講師の氏名や所属先	松前 兼一 氏
開催場所	川崎市中原市民館　2階　多目的ホール
Zoom開催の有無	有
配布資料の有無	有
主な内容	挫折や納得のいかない、上手くいかない、その状況を変えた講師の体験談をもとに、幸せだと感じる楽しい毎日を過ごすコツについて講演頂いた。ポイントは下記。 1.右脳に意識を傾ける（理性・感性） 右脳的価値観‥幸せかどうか、大好きかどうか、心地がいいか 左脳的価値観‥損得、合理性、効率、善悪、正邪、優劣、メリットデメリット、勝ち負け 2.14歳トークの実践 14歳は子供から大人に変わっていく大切な時期。14歳の私を思い出し、今の自分を見て一体何というか、を自分自身に問いかけてみる。※少し頑張りすぎたかもしれない、頑張ろうとすることが自分を苦しめている、などに気が付けるかもしれない。 3.7つの「ゆ」の実行 ・ゆっくり　※満足感、充足感 ・ゆるめる　※ほっとする。楽になって周りが見えるようになる ・ゆるす ・ゆだねる ・ゆったり ・ゆずる ・ゆらぐ　　※頑なな自分を捨てる 〈実践後の変化〉 ・出会いが違う ・流れが違う ・緊張していないのに成果が出る ・シンクロがセレンディピティに変わる →成功ががついでについてくる。幸せだなぁと感じる。 【まとめ】 我々は過渡期を生きている自覚を持ち、起きた現象を自分で解釈できることが大切。「ああだったからこそこうなれた」と考えられるようになると人生は輝ける。見えない力があって今がある。マイナスや不幸は痛みをわかる為の素晴らしい経験とし、明るいほうへ自分の人生を選択して生きていくことが重要だ。
研修の感想や気付いたこと、等	たくさんの気づきと出会う、とても有意義な講演だった。 「14歳は子供から大人に変わっていく時期、14歳の私を思い出し、今の自分を見て一体何というか」という14歳トークでは今の自分のことを客観的に振り返り、問いかけをすることの大切さに気づくことができ、もっと感性と理性を磨いていきたいと思った。大人が幸せであることが子供の幸せに繋がるということを念頭において、大人が余白を持って過ごすことが重要だと思う。子供の生きづらさがそのまま大人の生きづらさとなっている現代。「ゆっくり、ゆるめる、ゆるす、ゆだねる、ゆったり、ゆずる、ゆらぐ」。この7つの「ゆ」を、出来ることから実践し、子供たちが明るい方へと自分の人生を選択できるよう見守っていきたい。