

千葉県ひきこもり地域支援センター資料に準じております

やくそく

「そうだね会」チームソウダネ ～ お約束 ～

みなさんにとっての有意義な時間となるように、

以下のルールを守りましょう。

①参加者が話した内容を外に持ち出さない（秘密厳守）。

②家族によって状態はそれぞれです。

他の人の話や経験を尊重しましょう。

③話したくない、言いたい事がない場合は無理に話す必要は

ありません。参加するだけでも十分意味があります。

この場所が安全で安心であるために、参加者一人ひとりの協力が  
必要です。どうぞよろしくお願ひいたします。



木更津市社会福祉協議会・木更津市市民活動センター登録団体 令和8年度木更津市共働のまちづくり支援事業  
そうだね内房 SCN (Soudane communication Network) つなぐ、つながる connect, connect  
第22回月例会「そうだね会」チームソウダネ 2026年7月4日(土) みらいラボ

That's light Association (Family Counseling)

傾聴と対話ゆったりミーティング ~わが子の今をともに考えよう~

本日は、ようこそ「そうだね会」へ。ご多用な中、ご参加ありがとうございます。



I 開会のことば 14時

II 代表あいさつ

・木更津市社会福祉協議会様ご紹介 ・新会員様ご紹介

- ・前回よりそいポジティブミーティングではF様に貴重な事例を提供頂きまして大変ありがとうございました。とてもよく勉強され、お子さんのために行動されていらっしゃる事がとてもよく伝わってきました。多くのことを学ばせて頂きましたことに参加者一同より厚く御礼申し上げます。当日講師をして頂きました大竹公認心理師からもよろしくお伝えくださいとのことでした。
- ・今回は、参加者の皆様にゆったりとたくさん話して頂きたく進めさせて頂きますが、よろしいでしょうか。

III 傾聴と対話ゆったりミーティング (各ご家族の情報交換) ~わが子の今をともに考えよう~

ファシリテータ 本会代表 西村 ※途中休憩予定 15時~15時10分

◎お約束 ◎ウォーミングアップ (お名前の紹介かねて お題 梅雨時に思うこと)

けいちよう たいわ

◎傾聴と対話ワーク 2人一組 (あまり) よく知らない同士

○ウォーミングアップ (対話演習)

あさお

かいじょう

つ

「朝起きてから、会場 (みらいラボ) に着くまでにどんなことをしましたか。

どんなことがありましたか」 3分

① 「お子さん (当事者) の (家族の) 様子はどうですか」 5分

② 「お子さんの良い点。家族 (自分含む) の良い点は何ですか」 3分

③ 「お子さん (家族) のことで気になっていること、困っていること、情報として知りたいことは何ですか。」 課題の共有

※8月のひきこもりを理解する家族教室へつなぐつながる

V 木更津市社会福祉協議会様より 15時50分

VI 諸連絡

・次回は8月1日(土) ひきこもりを理解する家族教室 講師 公認心理師原島あゆみ先生

ご経歴 千葉県公認心理師協会所属

千葉県精神保健福祉センターにて勤務。

同センター内千葉県ひきこもり地域支援センターでひきこもり家族教室講師をご担当。

VII おわりのことば 15時55分

.....きりとりせん.....

参加申込み

8月1日(土) そうだね会 (ひきこもりを理解する家族教室) に参加します。

お名前

ふたりひとくみ  
2人一組 (よく知らない同士) になってください。

※体験されたことのある方 (千葉県なの花会講演会で傾聴と対話を実践して頂きました。今回もその要領です) は、サポートをお願いしてよろしいでしょうか。

傾聴を心がけます (できなくても大丈夫です)。ひたすらパートナーの話をお聴きください。パートナーの物語に耳を傾けてください。途中で遮ったり質問をしたりしないようにしましょう。頷いたり、相づちなどすると聴き手の真剣な姿勢が伝わるようです。笑顔があるとなお良いといわれます。

- ① 二人目に話す方は、一人目の方の話で良かったこと、印象に残ったこと (話題、表情等) をひとこと、伝えてから、自分の話を始めます。
- ② 二人目の方が話し終わったら、一人目の方は二人目の方の話で良かったこと、印象に残った (話題、表情等) ことをひとこと、伝えてください。
- ③ パートナーとの椅子の位置は斜め45度が良いようです。真向かいに向かい合うのは避けた方が良いようです。
- ④ 話したくないことは、話しません。
- ⑤ それでは、ジャンケン等で順番を決めてください。決まりましたか。

☆ 話すテーマ

○ウォーミングアップ (対話演習)

「朝起きてから、会場 (みらいラボ) に着くまでにどんなことをしましたか。どんなことがありましたか」 3分

・どのような経験をされたのでしょうか (思考、知覚、感情、記憶、想像)。

① 「お子さんの (家族の) 様子はどうですか」 (相談ごと) 各5分

(例) ①相談ごと ・息子が話さないので困っています。

② 状況 ・ひきこもって5年。夫と3人暮らし ・ほとんど会えない

・食事の時は一緒に食べる→声をかけている。

・トラウマ的なことを繰り返して話す。時間をとられてしまう。

② 「お子さんの良い点。家族 (自分含む) の良い点は何ですか。

(例) お子さん ・お風呂掃除をしてくれる。

家族 (自分) ・すでにたくさん頑張っている ・自分にもごほうび (リラックス)

③ 「お子さん (家族) のことで気になっていること、困っていること、情報として知りたいことは何ですか。」課題の共有※8月の家族教室へつなぐつながる

◎短歌に見る傾聴と対話

「寒いね」と話しかければ「寒いね」と答える人のいるあたたかさ (俵万智)

「とんちんかん」と書かれたページで子は必ず笑う「とんちんかん」で (俵万智)

◎DIALOGUE (ダイアログ) 理解すること 学習すること

対話は学習とリフレクション (内省・ふりかえり) を強化します。

質の高い学習ができる安全で刺激的な雰囲気を作り出すのに役立ちます。

ダイアロジカル スーパービジョン Kai Aihanen  
DAILOGICAL SUPERVIZION Kai Aihanen

◎5月16日NPO法人千葉県なの花会講演会資料 (PowerPoint含む)

ホームページ「そうだね内房」会員専用ページで閲覧できます。

検索 そうだね内房 ⇒ 会員専用 ⇒ユーザーID soudane パスワード 20260523#

◇見学報告◇

ひきこもっている当事者の皆さんが安心して外出できる居場所が近くであればいいなという声も聞こえてきます。6月29日 (月) に市川市にあります若者アフターケアセンターを見学 (8月の千葉県なの花会講演会の打合せを兼ねて) してきました。

一般社団法人Void (千葉県を中心に子ども若者に関わる事業を行う) 前北副センター長のお話を伺うことができ大変勉強になりました。センターでは数名の当事者さんが過ごされていました (センターは本八幡駅から、徒歩15分ぐらいの建物の2階にあります)。

◇本の紹介◇

8050問題が切実な課題となっております。親が亡き後の子どもの将来はどうなるのかといったご相談が多く寄せられています。中核地域生活支援センター君津ふくしネット水野様から「親なきあと」相談室主催 渡部 伸 様の情報が寄せられました。

そこで、著作「Q&Aと事例でわかる障がいのある子・ひきこもりの子の将来のお金と生活」を購入しました。関心のある方は、お貸ししますのでご連絡ください。

〈メモ欄〉