

〈はあと多摩〉ひとり親グループ相談会
『子どもの身体と心』
～知っておきたい豆知識～

2月25日開催

はあと多摩では、年間10回、土曜日の3時間で「ひとり親グループ相談会」を行っています。この会は、ひとり親の方に興味を持っていただけるようなテーマを介して共に学んだり、話し合いを通してひとり親同士で交流したりすることができる場です。

2023年2月25日、飯田橋セントラルプラザ12階会議室で「『子どもの身体と心』～知っておきたい豆知識～」を開催しました。

他の子どもはできていることが自分の子どもだけできない時、親は焦ってしまいがちです。そんな

時、まずは子どもの成長過程を知ることが大切なのだそうです。成長過程に合った経験を積み重ねていくことで身体も心も大きく育っていき、「できない」が「できる」ようになります。子どもを他の子と比べず、先入観を持たないでありのままを認め、成長を待つことの大切さを学びました。後半はお互いの悩みを共有しながら共感しあう様子が会場内で多く見られました。

あなたもぜひ一度、ひとり親グループ相談会へお越しください。

私たちはひとり親家庭を応援します！

〈はあと〉では、ひとり親家庭それぞれの事情に合わせた相談や支援を行っています。

- 1 就業相談・就業支援・職業紹介
- 2 生活相談
- 3 養育費相談
- 4 離婚前後の法律相談
- 5 グループ相談会
- 6 離婚前後の親支援講座
- 7 面会交流支援

生活のことならはあと

安心して暮らすために、日常生活に関すること、養育費についての相談や離婚前後の法律相談、面会交流支援を行っています。〈移転しました〉

月	火	水	木	金	土	日	祝
○	●	●	●	●	○	○	○

○:9:00-17:30 ●:9:00-20:30

こちらでは②③④⑥が利用できます

詳しくは ☎03-6272-8720



JR「飯田橋駅」東口 徒歩5分
東京メトロ東西線「飯田橋駅」A5出口 すぐ
地下鉄各線「飯田橋駅」A2出口 徒歩5分

仕事のことならはあと飯田橋

ひとり親家庭の就業に関する相談を行っています。応募書類の作成と添削、面接対策、適職診断、マネー相談などの支援を受けることができます。

月	火	水	木	金	土	日	祝
○	●	○	○	○	○	○	○

○:9:00-17:30 ●:9:00-20:30

※面接相談は月～土(予約制)

こちらでは①が利用できます

詳しくは ☎03-3263-3451



JR「飯田橋駅」東口 徒歩7分
大江戸・有楽町線・南北線「飯田橋駅」A2出口 徒歩7分
東西線「飯田橋駅」A5出口 徒歩4分

生活でも仕事でもはあと多摩

はあと多摩では、生活に関する相談も仕事に関する相談もお受けします。養育費についての相談や離婚前後の法律相談、面会交流支援、グループ相談会なども行っています。

月	火	水	木	金	土	日	祝
○	●	○	○	●	○	○	○

○:9:00-17:30 ●:9:00-19:30

こちらでは①②③④⑤⑦が利用できます

詳しくは ☎042-506-1182



JR「立川駅」北口 徒歩5分
多摩都市モノレール「立川北駅」徒歩4分

東京都ひとり親家庭支援センターではメールマガジンを配信しています。

「お役立ち情報」・「イベント・セミナー情報」をメールで配信しています。ご希望の方はお気軽に登録してください。ひとり親家庭のご友人などにもご紹介ください。

登録はこちらから 東京都ひとり親家庭支援センター ▶ <http://www.haat.or.jp/>



*本事業は東京都からの委託を受け、一般財団法人東京都ひとり親家庭福祉協議会と認定NPO法人しんぐるまざあず・ふぉーむが運営しています。(令和3年10月より)

ひとり親家庭を応援する情報紙

はあと通信

2023年3月
No.35



今号のテーマ

オンラインセミナーで、自分らしく、暮らしアップ！

はあとでは、ひとり親がいきいきと暮らしていくための多彩なセミナーや講座を開催しています。コロナ禍の前まではイベントはすべて会場にお集まりいただいて実施していましたが、コロナ禍に入ってからオンラインのみのセミナーや、オンラインと会場受講を同時に行うハイブリット型セミナーが増えました。今号では、これまで行われたはあとの多彩なセミナー&講座の特徴や参加者の声をご紹介します。

コミュニケーションについて

エンパワーメントを高める ～ユッキー先生と一緒に自身の力を引き出そう～

「価値観の違いによるギャップを埋めるための言葉でのコミュニケーション」では、少しのスキルと意識でコミュニケーションが円滑になり、自分自身の状態も上向きになることを教えていただきました。グループワークでは、主役と聴き手にわかれ、主役の「頑張った話」に対し聴き手が肯定的なフィードバックを行ったことで、主役は「受け止めてもらった」と自己肯定感が高まっているようでした。

講師：阿部 侑生さん

参加者の声

- 助けてと言える人が自立している人という言葉に衝撃を受けました。娘にも伝えたいです。
- 日々漫然とすごしているなかで、立ち止まって自分をみつめる時間と方法を教えていただけ、嬉しかったです。
- 人と話するのは苦手でしたが、楽しく話すことができ、刺激を受けてとても前向きになれました。

ライフプランについて

ひとり親家庭のための教育費とライフプランセミナー

ひとり親家庭の金銭的負担を軽減するポイントとして、家計管理方法や進学のための支援制度の活用方法を解説いただきました。また、将来を見据えたライフプランをつくるために必要な「ライフイベント表」や「キャッシュフロー表」の作成方法も学びました。先生の体験に基づく細かなアドバイスもあり、充実した内容でした。

講師：中島 智美さん

参加者の声

- 自分が調べていた以上にたくさんの制度があることを知ることができました。不安でいっぱいでしたが、心が軽くなりました。
- 憂鬱なお金の話なのに、受講後は前向きになっていました。
- 自分の人生にも目を向けることができました。10年後、20年後の自分のことを考えたことがありませんでしたが、人生の後半に役立つことを学びたい、新しい知識と資格を取得したいと思いました。





就職・お仕事について



自分の強みを生かすひとり親の就職活動

就職活動をするにあたって大切な自己分析では、「ひとり親の自分には何の強みもない」と悩んでいる方が多くいます。しかし、実際はシングルマザーには子育て経験から身についたコミュニケーション力、仕事・育児・家事・地域活動をマルチタスクでこなしている段取り力、一人で決断する自己決定力などの強みがあると講師から教えていただきました。また、仕事探しにおいては、①Can(できること)、②Must(求められること)、③Will(夢、希望)の3つの視点から考える必要があり、これらの重なりを大きくすることの重要さや、そもそも仕事は②Mustと重なっているところでしか与えられないといったことも学びました。講師：秋田文子さん

参加者の声

- シングルマザーのポテンシャルや力強さを感じることができました。「これからの社会をひっぱるのはシングルマザーかも」と、ものすごくパワーと希望がわいてきました。頑張ります!
- ひとり親の強みということなど考えたこともなかったので、目からウロコでした。
- 自分の学びへの投資こそが未来を切り開く鍵だと思いました。



離婚に関する知識



離婚前後の法律知識

離婚、相続、DV、ハラスメントといった女性の問題を中心に活動されている弁護士から、離婚前後に必要な法律知識を学びました。講師の経験をもとに、調停や裁判での実務についてもお話いただき、後半は、参加者同士で思いを共有する場を設けました。講師：折井 純 弁護士

参加者の声

- 一般的な知識や裁判所での実際の運用など、本やインターネットだけでは得られない情報が盛りだくさんで、とても参考になりました。
- 離婚について周りに相談できる人はごくわずかです。今回は他の受講生の方とも交流ができて、仲間がいるのだと勇気づけられました。

オンライン講座受講の感想

オンラインでの開催は、今まで経験のなかった方たちにとって最初はとまどいがあったようですが、徐々に参加者が増え、さまざまなメリットを実感していただいています。オンライン受講した方々の声をご紹介します。

受講の感想

- Zoomでの講習会を企画運営して下さり、ありがとうございます。移動時間がなく、短い時間で参加できるのでとても助かっています。
- オンラインだと会場へ行く手間と時間が省けるし、子供を1人で置いていける年齢でないの、オンライン開催はとてありがたいです。
- 参加者のみなさんの質問のコーナーが一番楽しみです。みなさんの生のチャットが読めて良かったです。生の質問ほど身近で、心に響きますし、勉強になります。
- オンラインだと子供の予定などを調整しやすいし、自宅で参加できるので、大変助かります。今後もオンライン講座や、ハイブリット講座を開催してほしいです。



オンラインでも好印象! いきいきコミュニケーション

オンラインコミュニケーションのコツ

快適なものにするために、「コツ」について考えてみたいと思います。



第一印象としてのカメラ映りセッティング

第一印象を決める要素は「視覚情報(見た目)」、「聴覚情報(声)」、「言語情報(話す内容)」がありますが、視覚情報が半分以上だそう。オンラインではほとんど顔しか映っていないがゆえに、カメラ映りが第一印象に大きく影響します。髪型を整えたり、シーンに合わせて服装を選択したりすることも大切ですが、自分がより綺麗に映るよう、環境を整えてみましょう。

Point1 顔を明るく見せる

逆光になってしまうと顔が暗く映りますので、明るい方向に顔を向けましょう。照明を使う場合は、パソコンの後ろに設置しましょう。また、白い紙をテーブルに敷いて、そこに光を当てて反射させると、レフ板のような効果があります。白いシャツを着ることで顔映りがよくなりますね。

Point2 カメラと視線の関係

あなたのパソコンやスマホのカメラはどこにありますか? カメラ位置と視線は合っていますか? 画面を見ることに集中していると、相手にはあなたの視線が下ばかり見ているように感じられます。視線をカメラに向けて話すことで、相手と目を合わせることができます。

Point3 背景

部屋の様子が映りこまないように、白い壁の前を使ったり、シンプルなバーチャル背景を使ってみることもいい印象につながるかもしれません。

Point4 映る姿をチェック

周囲のセッティングが完了したら、事前に相手からはどのように見えているか、自分を映して客観的にチェックしましょう。明るい顔色で写っていますか? 口角が下がっていませんか? 画面に映る顔が大きすぎませんか? 小さすぎませんか? zoomには事前に映り具合や音声をテストできる URL があります。zoom テストページ: <http://zoom.us/test>

伝える力をアップする

オンラインの場合は短い時間に分かりやすく、言いたいことを伝えられると好印象です。少しゆっくり話すことを心がけるとともに、強弱をつけると伝わりやすくなります。

Point1 時間の経過順に話す

出来事や経過報告、手順などの話は、時系列に話すと効果的です。

例 1週間前にスマホの充電が3時間でなくなるようになり、今日は30分でなくなりました。明日修理に持っていこうと思います。

Point2 全体像を簡潔に伝える(ホールパート法)

はじめに全体像を簡潔に説明します。そのあとに詳細を説明し、最後にもう一度全体を説明します。(全体⇒詳細⇒全体)

例 私は旅行が好きです。好きな理由は、旅には「リフレッシュ」、「新しい発見」、「グルメ」があるからです。(全体像) 1つ目の「リフレッシュ」とは、自然に触れたり温泉に入ったりすることで心身が癒やされることです。2つ目の「新しい発見」とは、未知だったことを知り、伝統や文化など、多くの新しい知識を得ることができることです。これは旅の醍醐味です。3つ目の「グルメ」とは、その土地ならではの食べ物やお酒をいただくことです。それによってその土地のにおいを感じ、格別の美味しさを味わうことができます。(詳細を説明) このような3つの理由から、私は旅行がとても好きです。(全体像)

Point3 主張や要点を初めに伝える(PREP法)

まず結論を伝え、その次にその理由・具体例をそれぞれ分けて話します。論理的な話し方も言われています。Point(結論)、Reason(理由)、Example(具体例)、Point(結論)、それぞれの頭文字を取ってPREPと表します。PREP法は、「結論」が文章の頭に来ているため、短時間で相手に意見を伝えることができます。

例 私の強みは責任感です。(結論) なぜなら、中学時代と高校時代、バスケットボール部でキャプテンを務め、常にチームのために行動してきた経験があるからです。(理由) チームでの課題に向き合うために、定期的にチームミーティングを開き話し合っていました。困難な壁にぶつかっている仲間の部員にアドバイスをするなど、技術面だけでなく精神面においてもチームをサポートしました。(具体例) このような経験から、私には物事を最後まで投げ出さずやり遂げる、責任感があると自信を持っています。(結論)

いくつか「コツ」を紹介しましたが、いかがでしたか。

オンラインを選択したいとき、しなければならないときには、できそうなことから始めて、オンラインでも好印象!

いきいきコミュニケーションを身につけていきましょう。

