

まつもと版 里親だより vol.8



新たな年を迎え、皆さまにとってより佳き一年となりますようにお祈りします。
本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

令和6年度「フォスターリングチェンジプログラム」が開催されました!

9月～12月の全12回にわたり、里親支援センターひまわり主催、松本児童相談所共催により、“フォスターリングチェンジプログラム”研修が開催されました。
里親養育の先進的な取り組みをされているイギリスで始められた里親支援プログラムです。
里子とよりよい関係を作り、問題行動に対処するための具体的な方法を、里親さん同士の経験を共有し楽しみながら学ばれた、松本児童相談所管内3人の里親さんより感想をいただきました。
受講された方々それぞれに、実践的な研修を養育に生かされています。
これからも充実した研修会を計画し、大勢の里親さんのご参加をお待ちしております。

フォスターリングチェンジプログラムを受講して

S.J里親

この研修を受講するにあたり、1番望んでいたことは、褒め方のスキルでした。

委託され6年目になり、子どもが生活に慣れてきたのか、年齢的に褒められても素直に受け入れることが出来なくなってきたのか、「褒められたくてやっているわけじゃないよ」と、ツンとされる事が多々あったからです。褒める事を止めようかと思った事もありましたが、私の褒め方にも問題があったことに気づかされました。効果的に褒めていなかったのです。単語の羅列に過ぎなかっただけでなく、不適切な行動にも報酬を与えていました。私の思うように動いて欲しいと思うばかりに注目し続けていたように思います。

でも、良い意味で無視を繰り返すと、自分から動けるようになりました。起床時、なかなか起きなかった彼が、ここ何ヶ月で、声を掛けると以前より早く起きて準備ができるようになりました。今までは、「早く起きなさい」「起きないと遅刻よ」と起きるまでそばで言い続けていました。起きたらご褒美シールと「おばちゃんは、〇〇が早く起きてくれてとっても嬉しいよ。学校へ行くまで、レゴのカatalogが見れるね」と、いつも言っています。里子が変わるのではなく、里親が変わることにより、良い結果を導き出せると思いました。

常に子どもは成長していきます。養育していく上で、今までよかったことが、通用しなくなったりと、日々変化していきます。その変化を見落とす事なく、その子にあった今の状態に対応できる引き出しをたくさん持ち備えていきたいと思ひます。それには、里親も学びが必要だと思ひます。それも実践的なもので、行動して学ぶ、まさにこのプログラムでした。

長い研修で、大変でしたが、参加された皆さんと親睦を深める事ができ、気付かされた事が沢山ありました。

参加出来て本当に良かったです。ありがとうございました。



フォスタリングチェンジプログラムに参加して思ったこと

W.Y里親

私は2024年9月から12月まで、松本地域で実施されたフォスタリングチェンジプログラムに参加をしました。参加者は私を含む里親さん5名で、実施頻度は週1回の3時間、全12回のプログラムに毎回宿題もあり、それはそれはとても濃く、充実した学びの時間となりました！

プログラムの内容は、里子さんへの対応の仕方を学びながら、なぜそれが必要なのか、実際にはどんな自分がいて、時にはそれができていなかったのかなど、その理由をみんな考えながら、里親さん自身への理解を向けるものも多くありました。そして私はその部分に大きく興味を持ち、自分自身の思考の癖や無意識に持つ感情、時には自分の子どもの頃まで思いを巡らせながら、深く探り、考える時間を持つことができました。自己理解が深まった今では、里子さんや家族など、他者への関りもいい方向へ変わってきたと思います。もちろん今でも「またやっちゃったな〜」の時は何度もあります。しかしそんな時は、「気づいた自分は偉い！」と励ましながら、日々楽しく過ごせているのも、このプログラムのおかげだと思っています。

少し難しく書いたかもしれませんが。実際このプログラムでは自分の思いや考えをたくさん発言する時間があります。ただその雰囲気はとても柔らかく、そして楽しく、全てを受け入れてくださるスタッフに包まれながらの気持ちがいい時間でした。休憩中のおしゃべりや、おやつも最高でした。

今里親をされているみなさんにも、里子さんの対応はもちろん、ぜひ自分自身の理解を深めるためにも、参加をおすすめします。それはきっと気づきが多く、そして気持ちがいい時間になるとと思いますよ。

フォスタリングチェンジプログラムを受講して

H.R里親

フォスタリングチェンジプログラムの期間は、秋から冬にかけて、初めての運動会があったり、少しずつ学習内容が難しくなったりと、里子にとっても大きな変化のある時期でした。

プログラムが始まった時は、委託半年ほどで、里子との関係も揺れ動いており課題が何かもわからないような日々でしたが、毎週の受講を繰り返す中で、今の自分のモヤモヤは何が原因なのか、また、漠然と感じている気持ちを、ファシリテーターに言葉にもらい、自分の気持ちを理解しすっきりする経験をしました。

イギリスで開発されたプログラムのため、カタカナ語が多く、一度聞いただけではなかなか理解できず、壁の張り紙で確認しながら、理解を深めていきました。カタカナ語変換表を頂いて、家でも確認ができ、ファシリテーターの細かな配慮をありがたく感じました。

プログラムで学んだ様々な手法はもちろん、期間中、楽しいことやうれしいこと、また、どう対応したらいいのか、今こんなことで悩んでいるということ、木曜日になれば誰かに話を聞いてもらえると思えることが、里子との安定した関係を保つ一因でした。そして、このプログラムを通して、新しく里親仲間ができたことは、これからの日々の支えとなると感じています。



レジリエンス	セルフ
困難を乗り越える力	コントロール 自己統制
アタッチメント 養育者との 愛着	アイコンタクト 目を合わせる
セルフトーク 自分自身との 会話	ポジティブ ディシプリン 肯定的なしつけ
アテンディング ともに いること	アフメーション 自分を勇気づける 肯定的な言葉
リフレクティブ リスニング 傾聴	アサーティブ 自分も相手も 尊重する自己主張
	アイメッセージ 「私」を主語に したメッセージ

登録里親向け全県公開研修（松本児童相談所主催）が開催されました！

体験談「思春期を迎えた我が家～ そしてパーマネンシー保障が大切であること」

講師 一般社団法人ベアホープ代表 ロング朋子 氏

昨年12月7日(土)に、松本児童相談所主催の全県公開研修がZOOMで開催されました。講師自身の養育里親としての経験を、パーマネンシー保障の重要性とリンクしながらお話しいただきました。予想を上回る壮絶な経験であり、里親不調をどこで認めるかという課題にも繋がり、講師が最後まで受託を断念しなかった理由は、子どものパーマネンシーを守るとの決意だったことから、より多くの里親さんに聴講していただきたい内容でした。

里子は過酷な経験を乗り越えてきた「奇跡の子」と信じること、「受託した里親の登録のきっかけから迎え入れまでもが里子にとっての人生の一部のストーリーである」との言葉に強い印象を受けました。支援者による受容と共感に支えられることで里親さんが困難な状況を乗り越えられるということを痛感しました。

受講の方の感想

- ただひと時だけでも楽しい家庭を体験出来ることが良いことなのではないかと思っていたが、子どもにとって未来が見えないこと、道が見えないことが、大きな障害となっているということが認識できた。
- 里子にとって自分の生きる道というものがイメージできないと、心の安定感がない状態で生きていかななくてはならないということが凄く伝わりました。それでも里親として「家庭という安心してもいいんだよ」と思える場所を守って、見守り続けるということが大変であろうともとても大切なのだとわかりました。貴重なお話をありがとうございました。
- 実子が居る所で里子を迎えると、どんな感じになるか、というところにイメージがわいた。
- 実子と里子が共に生活するという点で、参考になりました。
- 里子の状態が自分の将来が描けなくなると荒れてくると聞き、里子養育の難しさを学んだ。それでも、家族間の仲、友人とは接しており、里親さんの諦めないメンタルが大事だと思った。
- 子どもをよく観察し、不適切な行動が起きるきっかけを発見し、そして対応していくことが大切であることを学んだ。
- 大人になってから真実に向き合わせないように、1人で耐えることはさせないことを学んだ。

ちょっと
ひといき

昨年10月～12月期のドラマ『ライオンの隠れ家』（TBS系）をご覧になりましたか？
市役所に勤務している兄と、自閉スペクトラム症の弟が二人で平穏な日々を過ごしていたが、ある日、突然「ライオン」と名乗る謎の少年が現れたことで、2人の生活が一変していく。家族愛や兄弟愛の変化を描く愛と絆の物語です。
一見、現れた少年の謎を解き明かしていくサスペンス的な要素がありましたが、解決に向かい一件落着きだけではなく、自閉症や虐待、DVという難しいテーマに真っ向から挑んだことが称賛されました。
二人の兄弟は「ライオン」少年と関わったことでより絆を深め、兄は弟に寄り添う人生から、市役所を辞め中途退学した大学に再入学し、なりたい自分へと道を歩み始め、発達障害の弟も自分の意志で、得意の絵画制作を生かし家族から離れグループホームへと自立していくという、心の内面の変化が描かれたドラマでした。 それにしても、この俳優さんたちの演技にひきこまれました！



「松本児相版里親だより」や里親制度説明会の開催状況など、
里親制度に関するお知らせは、下記松本児童相談所
ホームページでご覧いただけますのでご利用ください

<https://www.pref.nagano.lg.jp/matsuiido/index.html>
(松本児童相談所Q) 右記QRコードもご利用ください。)

