

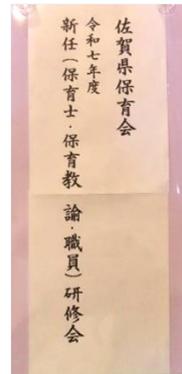
「令和7年度 新任（保育士・保育教諭・職員）研修会」報告書

- 【期 日】 令和7年5月16日（金）
【会 場】 佐賀県社会福祉会館 2階 大研修室
【主 催】 佐賀県保育会
【参加人数】 76名（参集 43名、オンライン 33名）
【内 容】 研修1 12：25～16：30

『自己受容の大切さ～自分も周りも大切にできるために～』

講師 田口 香津子（たぐち かづこ）氏

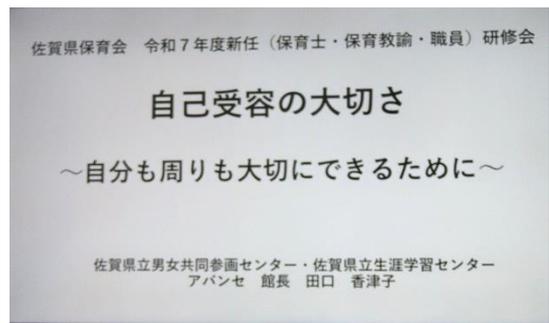
（佐賀県立男女共同参画センター・佐賀県立生涯学習センターアバンセ館長）



○A先生とB先生と保育が違いすぎる。どうしたらいいの？

このような場面、保育の現場にありませんか？

- ・「こどもに甘すぎる」「こどもに厳しすぎる」「相手によって態度を変える」「機嫌の波が大きい」etc



○A先生とB先生と保育の違いはどこからきているの？

☆子ども理解に基づく判断の共有ではなく、保育者自身が持つ無意識の認知のクセ（トラウマ体験の影響）から生じていないか？

保育者の自己洞察（言語化する・自覚する）が必要である。

- ・ **自己洞察** A先生…子どもの行動が引き金になって、過去のトラウマ反応により、子どもを過剰に守ろうとする傾向がある。子どもへの適切な反応ではない。

B先生…子どもの行動が引き金になって、過去のトラウマ反応により、優しくされる子どもや優しくする相手に過度に怒りを持ちやすい傾向がある。適切な反応ではない。

☆自己理解・自己受容が深まると、他者理解・他者受容も深まる。

○「感情」（感情を表現する。感情は大切なもの）を学ぶ。感じることを意味を知る。

- ・ **悲しみ**は、タイセツナモノの喪失を乗り越えるために必要。**過去**と結びついている。
- ・ **恐れ**は、タイセツナモノの喪失を回避するために必要。**未来**と結びついている。
- ・ **怒り**は、タイセツナモノとの喪失に立ち向かうために必要。**今**と結びついている。

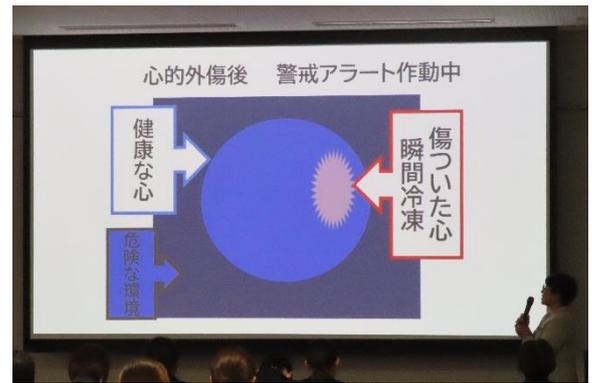
☆タイセツナモノは、愛する対象や価値を見出すもので、自分自身の尊厳も含まれている。

○自己肯定感は育てていくもの 「わたし、自分が好き！」

- ・無条件に「自分には価値がある」と認めることができる。
- ・ありのままの自分の存在を OK とする感覚である。

* (個人ワーク)

- ・自己肯定感を高めるための関り
今井和子さん著書「自己肯定感を育む保育」引用
- ・本来乳幼児期に育てていくもの。遡って発達保障する必要がある。
* 自己肯定感を高めるための関り



○愛着 (アタッチメント) とは 守られ感をもつこと

ボウルビィ 愛着概念の提唱者 (英・精神科医)

- ・ **子どもと特定の大人との間に形成される情愛の絆**
- ・自分を保護してくれる特定の対象に接近・密着する (くっつく) ことで、安心安全感の確保を図る。
- ・ **心の安全基地となる大人の存在** 養育者 (母親的存在) が担うケースが多い。
「困ったときの自分を助けてくれるのはこの人だ」「この人、こうすれば助けてくれる」

○トラウマや傷つきを抱えた大人が人間性を成長させるために伝えたいこと

☆親になるということは **保育者も同じ**

- ・オンリーワン 唯一無二を生きる 比較の呪縛からの解放をめざす 親も自分らしさを受け入れられた時、その命は内側から輝く。自分らしく生きていける力、人間力の向上をもっている。

○虐待の世代間連鎖について誤解を解く

『子どもの頃、虐待を受けて育った人が我が子にも虐待をしてしまう』

- ・最新の研究では高い割合の連鎖率は否定。(一昔前は連鎖する割合は7割、9割)
虐待の世代間連鎖がおこる割合は、研究によって結果が多少異なるが、30～50%程度。見方を変えると、被虐待経験を持ちながらも、虐待傾向を示さない親が少なくとも50%いるということである。
* **虐待した親限定**の被虐待体験率と同じではない。

○大人の愛着のタイプ（メイン）で自分を振り返る

- ・安定型・自律型 混乱を生じることなく親との関係を思い出せる。
- ・不安型・親との関係を思い出すと混乱が生じる。軽視型・とらわれ型・未解決型

☆自らのライフストーリーを自律的にしていく営みにより回復へ

○モニタリング・メタ認知、ジョバリの窓、マズロー 欲求5段階層説、
エリクソン 心理社会的発達理論

○心の三つの機能（人を育てる）（自我が育つ、育てる） フロイト

○心の構造を氷山に例えると 意識 言語化できる世界 無意識 言語化できない世界
(海面に8~9割隠れている)

○抑圧 自我を傷つける事実や観念を無意識に閉じ込めること（自我防衛の緊急対処）

○心的外傷（トラウマ）とは

☆重篤な外傷体験後に、思い出したくないのに何度も侵襲的に思い出したり、他人と疎遠感があったり隔絶感があったり、眠れなくなったり、外傷体験に似た状況があると胸がドキドキしたり震えたりしてしま等の症状が現れることがある。

○力関係の構図（いじめ・ハラスメント）を知っておく。第三者は正しい力の行使をしていない（人権侵害）側の問題と理解し、被害者側に立ち、人権侵害を許さない第三者になれるか、何がおきているか見る力が必要である。

○ゲシュタルトの祈り フレデリック・S・パールズ（ドイツの精神科医）

わたしはわたしに人生を生き、あなたはあなたの人生をいきる。

わたしはあなたの期待にこたえるために生きているのではないし、

あなたもわたしの期待にこたえるために生きているのではない。

私は私。あなたはあなた。

もし縁があって、私たちがお互いに出逢えるならそれは素晴らしいことだ。

しかし出逢えないのであれば、それも仕方のないことだ。

・・・いろいろな人におきかえていい 母、友、

○自己受容には他者からの受容体験が必要

お互い、相手の自己受容を育てる他者になるワークをする。

【感想】

田口先生の講義には、たくさんの学びがあり、学びきれないこともあり、また自己受容や虐待、トラウマについてもっと学びを深めたいと思いました。私自身がもつ無意識の認知のくせはあるだろうか？考えたこともなかったので、興味をもつことができました。自己洞察をすることで、認知のクセを知り、子どもに適切な反応ができるようにしたいと思います。自己理解・自己受容が深まると他者も理解でき、他者受容も深まることが学べてよかったです。講義の最後に、席の隣の先生とお互い、相手の自己受容を育てる他者になろうと振り返りワークをさせてもらったことで、初めて話すお互いが、笑顔になりおしゃべりが弾んだことがとてもいい体験になりました。

(文責：巨勢保育園 池之迫紀代子)