

グループで考えるワークショップ～母との関係を考える～

フェミニストカウンセリング堺所属 加藤伊都子さんを講師に「母との関係を考えるワークショップ」を開催しました。以下内容の概略です。

今回は通常のセミナーではなく「実母との関係に悩んでいる女性」対象にグループで考えるワークショップを企画しました。

はじめに講師から、母を知ることが、母を許すためではなく、生き辛さをかかえた自分を許すためであること、この語り合いの場所は、母から手渡された生き辛さを手放し、自分を肯定するための場所であり、同じ苦痛を抱えた仲間と出会い、認め合い、支え合うための場だということをお話がありました。

その後6人ずつ5組のグループに分かれ、自己紹介の後、自分にとってどのような母親だったか、母親のことを考えるとどんな気持ちになるかなどそれぞれに話してもらいました。各グループで様々な母親像が語られました。講師の先生も各グループを回られ、傾聴し、時にはアドバイスをされました。

グループワーク中は、お互い語り手の方の話に真摯に耳を傾けていました。時に頷き、言葉をかけ、終始和やかな中グループワークが進められました。自分と同じ状況の人たちの中で同じような感情や気持ちを共有できたことが一番良かったのではないかと思います。

最後に講師から「大事なのは自分が幸せになること」という言葉をいただきました。

参加者からは、

「自分の気持ちを外に出せて整理がついた気がする。」

「安心してしゃべれた。今後の母とのつき合い方にヒントがもられた。」

と言う感想がよせられました。