



いちごいちえ

一期一会Ⅱ

～一生に一度のすばらしい出会い～

第10号 2025.12.15 文責 校長 石井哲

大分市立エスペランサ・コレジオ
大分市東鶴崎1丁目1番7号
TEL 097-522-3415

みんなで絵本セラピーを体験しました。 ～『エス・コレ人権研修会 12月』開催！～

去る12月4日（木）エスペランサ・コレジオでは、本校学生を対象にした人権研修会を開催いたしました。これは12月10日の「世界人権デー」に合わせた人権週間の取組の一つでもあります。前半は大分県人権講師団の一員で、絵本セラピストのハッピー里ちゃんこと須藤里美さんを講師に迎え、『笑顔がスタートライン』の演題で講演をしていただきました。また後半は各グループに分かれ、須藤さんの進行のもと絵本セラピーを体験させていただきました。絵本セラピーとは、大人が日頃目にしない絵本をきっかけに自分の心と向き合い、新たな気づきや癒しを得るためのワークショップです。須藤さんが読み聞かせをし、学生たちは絵本から感じた事や思い出したことを自由に語り合ったり、ワークシートに書き出したりすることで、自分自身の感情や価値観を再発見し、他者との多様性や価値観の共有、そして安心できる場を体験します。参加をされた学生は、この研修の場が癒しの空間になったことで、皆さんとてもいい表情で帰路についていました。ぜひ各コースの他の学生に研修会の様子を報告し、交流ができたらしいですね。今回の研修を機に、人権感覚をますます磨いていって欲しいと思います。以下その感想の一部を紹介いたします。また、公民館3Fロビーには参加者全員分の感想を掲示しております。ぜひご覧ください。

今日は貴重なお時間をありがとうございました。大人になっての絵本との出会いに新しい発見を見出すことができました。そして、一番良かったことは新しい出会いがあったことです。素敵な方たちとのお話ができたことが、また次回もエスペランサで学ぼうと思うきっかけになりました。



ハッピー里ちゃんのグループワークはとても楽しかったです。絵本の読み聞かせを聞きながら、気持ちが温かくなったり、違うコースで学んでいる方と交流が持てたりと、あっという間に時間が過ぎました。人との交流は違いを感じたり共感したり、とても学びのある研修でした。ありがとうございました。

自己肯定感が低い私にとって、自己肯定感のあがるお話をたくさん聞くことができ、とてもよい時間を過ごせました。大人になり、なかなか素直に発言する機会がなくなり、窮屈な日々でしたが、もっと素直に自分を出していきたいと思いました。

子どもに注意をする時、他人の子だったらと考えると、ひどい言葉を浴びせてるなと思うことがあります。子どもの人権を無視したような、育んでいくような言い方でなかったことを反省しています。初めて絵本セラピーに触れ、それをきっかけで話をすすめるというやり方を楽しく体験できました。有意義な時間を過ごすことができ、今後に役立ちそうで参加してよかったです。

自分自己肯定感が低いと思っています。自分のことでもマイナス思考になりやすいけど、これからは自分をほめる25%ルールを取り入れてみようと思います。笑顔でいるほうが人生うまくいくと思います。絵本を読んでいただいた後、グループの皆さんと話していると最初の緊張がほぐれ、だんだんと笑顔になり会話もはずみました。人と話す時にも嫌な話ではなく、楽しく笑顔になる話題づくりをしようと思いました。

