

第26回

ピアサポ♥夢の虹 保護者会だより

令和8年9月12日(土)
東温市中央公民館
会議室(3階)

～ つながる・話せる・ほっとできる場所 ～

第26回ピアサポ♥夢の虹を開催しました。今回は、途中参加や中座を含め7人での開催となりました。

日常から少し離れて、同じような経験をもつ仲間と語り合い、安心できる時間を一緒に過ごすことができました。

ひとりじゃない
話すことで
こころが軽くなる

参加者の声 (感想より)

久しぶりに参加して、
子どもの様子を伝える
ことができた。伝える
ことで振り返りをしながら、
子どもも自分も頑張って
いるなと感じることが
できた。

子どもが「学校に
行きたくない」と思う
ときは、たくさん理由
があると感じた。

今回、「なかま」という
キーワードが心の中に
残った。1人でも多くの
「なかま」ができると
いいなと思った。

毎日、仕事・親の介護・
子どものこと…たくさん
することがあり忙しく
ストレスがたまる。でも、
同じ境遇の人たちと話を
するのは気持ちが落ち着くし、
ストレス発散になる。
ありがたい。

初めての参加で、ここに
来るまでに葛藤があった。
でも、勇気を持って参加
することができて本当に
良かった。

経験された方から、
通信や訪問看護のこと
などを聞くことができ、
新しい発見があった。
知らないことを知ることが
できて、とても良かった。

いつも新しい発見がある。
自分1人では考えつかない
ことや、いろいろなパターン
を知ることができる。自分が
今まで考えたり思ったりして
いたことも、会話の中で
新しい視点を持つことが
できた。

少しずつ、子どもが
落ち着いてきている。でも。
月に1回くらいは心がギューツ
としめつけられるようなことも
ある。そんなとき、まだまだ
弱い自分に気づく。でも、この場
で話をすることで、気持ちを
切り替えることができる。

どうしたら
友達づくりが
上手になるのか
知りたい。

次回への種まき

～ 困っていること・知りたいこと ～

- 友達づくりの工夫
- 学校以外の学びの場について
- 子どもの気持ちの受け止め方
- 保護者自身のストレスケア

今回も、安心して話せる時間を
共に過ごすことができました。
それぞれの思いを語り合い、
気持ちが少しでも軽くなった
ことを願っています。
ご参加いただいた皆さま、
ありがとうございました。

また、つながろう
きっと、いい明日が待ってる

