



こころちゃん

こころ通信

みんなで考える 心の健康づくり

心のふれあい相談員 養成講座を振り返って

昨年12月から1月にかけて4回開催した「心のふれあい相談員養成講座」の要旨を報告します。

この講座は心の健康づくりや自殺対策に関心のある方を対象に、地域で心の悩みがある人の話を聞いたり、相談機関へつないでいく活動ができる相談員を養成することを目的に行っています。

①「自分の大切な人とつながろう」 三種町社会福祉協議会 安達 隆 氏



対人援助の3つの要素は

「技術・知識・価値」

技術 視線を合わせ、相手が分かりやすく伝える工夫をする。

知識 わからないことは繰り返し調べ、知識を定着させる。

価値 自分で人生を切り開いてきた人は、環境が変わると強いストレスになる。

人としての尊厳は変わらない。生きる意味を本人が見出していけるように支えていくことが大切である。

人としての尊厳は変わらない。生きる意味を本人が見出していけるように支えていくことが大切である。

②「秋田の自殺対策について」 NPO法人蜘蛛の糸 佐藤 久男 氏



佐藤 久男流 「うつ病を治すには」

●精神科医の指示に従う
●ドクターショッピングはほどほどに

●自宅の一室に閉じこもらない

●できるだけ太陽を浴びる
●1日5分でも10分でも歩く
●小さな未来を組み立てる
●過去の自分と現在の自分を比べない

③「傾聴について」 臨床心理士 成田ひとみ 氏



傾聴するときのポイント

●つらい記憶にとらわれなくて生きていけることを支援する。傾聴は感情処理を支援すること。

●「言えば楽になるから言ってもらおう」はまちがいの。共感する。心を動かす。心に寄り添う。感情に寄り添う。

●人が生きていくのに大事な要素

自分の達成感が人の笑顔や喜びにつながる。一人が達成してできたことを積み上げていくのではなく、人に助けてもらう自分もOKとする気持ちを持つ。

保健センターが主催する3月の無料相談会

	秋田なまはげの会出張相談会 ～暮らしの相談会～	こころの相談会
実施日	3/17	3/26
会場 相談時間	保健センター 13:00～16:00	
申込み 方法	※原則予約制ですが、当日のお申込みでも結構です。 当日の場合は順番によりお待ちいただく場合があります	
予約先	三種町保健センター (電話 83-5555 FAX 83-3857)	
	秋田なまはげの会 相談アドバイザー ※相談内容によっては司法書士	臨床心理士 成田ひとみ氏 (秋田県臨床心理士会理事・臨床動作士)
	・借金や債務のこと・相続の事・年金の事・成年後見制度・賃借 などお金や暮らしに関する事	悩みや、お話をお聞きします。本人でなくてもご家族がおいでになっても結構です。

※秘密は厳守いたします。

④五城館ふれあいサロン見学 代表 北島 悦子 氏



●毎週火曜日10時からおもにお茶をしながらおしゃべりを中心にした活動。
●五城目町生きがいボランティアの方がスタッフ
●利用者は毎回20人前後。60歳代、80歳代が多く月間予定表を配布している。

●参加者の得意性を発揮してもらい、小物づくり、仮装大会、ハーモニカ、生け花などを行っている。

◆問い合わせ先 三種町保健センター ☎83-5555