Be サポからのおしらせ

◆ NPO 法人 臨床心理オフィス Be サポート　第 5 回総会　平成 28 年 5 月 29 日（日）16:30 プラサヴェルデ 406 小会議室
Be サポートの活動報告や運営方針についての審議、役員選任等を行います。詳細は送付される書類を必ず確認ください。
総会終了後は、例年通り会員さん同士の交流を深める懇親会も予定しております。ぜひご参加ください。

研修会･講演会のご案内

◆ 伊東市　ゲートキーパー研修会　H28 年 9 月 13 日（火）・27 日（火）一般市民対象
◆ 熱海市　ゲートキーパー スキルアップ研修会　H29 年 3 月 7 日（火）一般市民対象
◆ 定期研修会　　参加費：Be サポ会員無料、非会員 1,000 円
参加資格：守秘義務を課せられた専門職の方が参加できます。初めて参加される方は Be サポートまでご連絡ください。
①「子どものそだち研修会」H28 年 6 月 24 日（金）18:30　偶数月開催（原則第 4 金曜日）　場所：プラサヴェルデ
子どものこころの健やかな成長を支援するスクールカウンセラー、児童支援員等のための研修会です。事例検討、講義等を通して学び、子どもの支援者ネットワークとしても生かされます。
②「東部アセスメント研究会」H28 年 5 月 20 日（金）18:30　奇数月開催（原則第 4 金曜日）　場所：プラサヴェルデ
事例検討を中心とした心理アセスメントの研究会です。参加者同士で意見交換をしあい、学びを深めます。

Be サポート業務一覧

相談・カウンセリング事業
カウンセリング、プレイセラピー、心理検査

医療・保健・福祉・教育等 地域機関への協力
精神保健福祉センター（ひきこもり相談）
市民メンタルヘルス相談
母子保健事業（乳幼児健診・発達相談・療育教室）
教育委員会（就学指導・特別支援教育・巡回相談・講師）
県立高等学校（スクールカウンセラー）
NPO 法人静岡犯罪被害者支援センター
社会的養護関係施設第三者評価事業
静岡県自殺対策緊急強化事業ゲートキーパー研修

被災者支援事業
東日本大震災被災者支援活動「OHANA」

企業・事業所への支援事業
メンタルヘルスカウンセリング
自死後のメンタルヘルス緊急支援
企業研修会への講師派遣

研修・啓発事業
専門職対象の定期研修会開催
一般市民対象の講演会開催

児童発達支援事業
障害児・者総合サポートセンター　みつばち
（児童発達支援「あんず」・放課後等デイサービス「かりん」
保育所等訪問支援・指定計画相談支援・指定障害児相談支援）

平成 28 年度 1 月～4 月期　　依頼協力事業
（公財）人権教育啓発推進センター 人権シンポジウム in 郡山 「子どもの人権に配慮した復興を目指して」
H28.1.16　シンポジスト
みやぎ避難者帰郷支援センター　みやぎ避難者交流会・相談会　H28.1.17　相談担当
（社福）静岡ホーム　メンタルヘルス研修　H28.2.12　講師
富士・富士宮市域の子ども・若者支援機関交流会／合同相談会　H28.2.13　相談担当
伊東市　こころの健康講座　H28.3.3　講師
富士市保健部検討対策課　こころとくらしの悩み無料休日相談会　H28.3.6　ストレス相談担当

Be サポート 会員募集

NPO 法人とは利益を目的とせず、社会や地域のニーズを追求し応える活動を行う団体です。臨床心理士を中心とした有志で Be サポートを設立しました。専門的な視点から地域のさまざまなこころの問題に取り組んでいます。現在、正会員 55 名、賛助会員 10 名、学生会員 1 名（2016.4 時点）で活動しております。私たちの活動を応援してくださる会員の方を募集しております。会員の方へは会報誌の送付、研修会や講演会の参加費用割引が適用されます。また地域で働く援助職の方には、ネットワークづくりとしても活用していただいております。会員登録を希望される方は Be サポート事務所までご連絡ください。

特定非営利活動法人　臨床心理オフィス　Be サポート

クローバー通信

2016 年 5 月 1 日発行　Vol.11

NPO 法人 臨床心理オフィス Beサポート
〒4100056 沼津市高島町 29-11 盟萌ビル 201
Tel/Fax　055-925-1701
Mail　be-sapo@mail.wbs.ne.jp
HP　http://be2011.jimdo.com/
発行責任者　皆川行寛

Be サポートの被災者支援活動をふりかえる

理事　加藤好子

「臨床心理オフィス Be サポート」は 2011 年 5 月に設立し、満 5 歳となりました。被災避難者支援活動 OHANA は、この 5 年の Be サポートの重要な活動のひとつです。立ち上げ準備さなかの 3 月 11 日に東日本大震災が起き、自分たちに何ができるか考え、設立後の最初の事業として始めたのが「静岡県へ避難している子どもたちの支援活動 OHANA（オハナ）」でした。

制限の多い避難生活を辛いとも嫌だとも言わず、無理やり馴染もうと頑張りすぎてお腹が痛くなって学校に行けなくなってしまった A くん。お母さんにべったりで一時もそばから離れられなかった B ちゃん。半年経っても津波の夢を見てしまい、よく眠れずに授業中にしょっちゅう居眠りをし不登校気味だった C ちゃん。みんなでゲームをしたり、近所の体育館で思う存分暴れたり、スタッフの車で工場見学や道の駅に行ったり、夏休みを一緒に過ごしたり。小中学校で子どもと関わった経験や自分たちの持つ知識を頼りに始めた小さな活動でしたが、「震災後久しぶりに親子で笑いました」「楽しかった、また来たい！」と言って頂き、助成金なども頂けたおかげでこれまで続けさせていただいています。

©TOHOKU ILLUSTRATORS CLUB

5 年の間には、故郷に帰ることに決めた、とご報告を頂いたご家族もいました。新しい土地で新しい命を授かったと、双子の赤ちゃんの写真を送ってくださった方もいました。沼津で高校に進学し、沼津の企業に就職が決まったお嬢さんもいました。最近ようやく参加できる気持ちになった、というご家族もいました。どの方も、少しずつ新しい人生を歩き始めていることを実感します。

私たちが特別な何かをしたとは考えていません。震災避難という苦境の中で何とか生活していこうとがんばっている方々を、避難地での友人の一人として応援するほかないと思いながら、複雑な思いを受け止める役割を果たしつつ、寄り添って子どもたちの成長、家族の選択を見守ってきただけにすぎないと思っています。むしろ、私たちの方が励まされ、勇気をいただきました。そして、被災し避難している方々の複雑な思いの一端を聴かせていただくという貴重な体験をさせていただきました。

2014.10 月 OHANA バス旅行

今年 4 月、熊本県を中心とした大きな地震が起きました。いまだ余震が群発している熊本の被災状況に心を痛めています。5 年前の東日本大震災の時と同じように、何か自分たちにできることはないだろうか、OHANA の活動で得た経験を何らかの形で役立てていくことは出来ないか、Be サポートの 6 年目にあたり、新たな使命を感じています。

Be サポ会員 掲示板

風の子造形教室『 28Th 風の子造形教室展 』のおしらせ

6／23 日（木）～28 日（火）　am10:00～pm6:00（最終日は pm4 時まで）
@ギャラリーエビスヤ　沼津市大手町 5 - 4 - 1　☎ 055-962-2376

「風の子造形教室」は沼津市山王台にある絵画・造形・工作の教室です
子どもたちが遊びながら楽しみながら、自由で豊かな作品を創っています
今回の展覧会は《色のジャングル》がテーマです。子どもたちの秘密のおしゃべりを聞きに、おでかけください

活 動 報 告

人権シンポジウム in 郡山 「 子どもの権利に配慮した復興を目指して 」

©TOHOKU ILLUSTRATORS CLUB

2016年1月16日、「平成27年人権シンポジウムＩＮ郡山」にパネリストとして参加しました。テーマは、「子どもの権利に配慮した復興をめざして」というものであり、我々のOHANAの活動について以下のように報告し、討議を行ってきました。

『「臨床心理オフィスBeサポート」は、2011年5月に、静岡県の東部地域で働く臨床心理士を中心に立ち上げたNPO法人です。この法人の設立準備のさなかに東日本大震災は起きました。法人の活動を始める中で、被災地から避難してきた子どもたちが学校に馴染めない、登校渋りがあるといった話が耳に入るようになりました。そこで、学校の長期休業に子どもたちが孤立しないよう、「心のケア」を謳わない寄り添うサポートを心掛け、「OHANA」の活動をスタートさせました。OHANAとは、家族や仲間と言ったハワイ語です。

活動内容は主に2つです。1つは定期的な交流活動で、避難してきた土地で孤立してしまわないように、同じ立場の人たちと仲間づくりをするための場づくりです。2つめは、学校の長期休業期間に「OHANA 学校」を開き、避難してきた子どもたちが勉強や遊び、食事などを共にする場を提供し、同じ体験をした子どもたち同士が不安や気後れなどを感じることなく、安心して自分を表現できる場所づくりです。

OHANA 学校では、子どもたちの口から、故郷への思いや震災体験の記憶が自然と語られるようになりました。子どもが感じたことを自分の言葉で話してくれる時は、ただ耳を傾けて話し終わるまでそばにいようと心掛けています。子どもは「大丈夫」と言いながら、実は不安を抱えていることもあるので、言動や表情、言葉にできない気持ちにも配慮するようにしています。いまでは、子どもや保護者の方が何かあった時に相談できる場所として、OHANA が機能しているように感じます。今後も、どんな形であれ、OHANAの活動を継続させていきたいと思っています。』

なお、報告後は多くの質問もいただきました。活動の協力者についての質問もあり、Beサポートの会員の方々がOHANAの活動に協力して下さっていることを加えて報告させていただきました。個人的にも、非常に貴重な体験をさせていただきましたし、Beサポートの支援活動を多くの方に報告することができたことを、大変うれしく思っています。

自殺対策事業 「 ゲートキーパー スキルアップ研修会 」

「ゲートキーパー」とは自殺対策の分野の用語で、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人、言わば「命の門番」と位置付けられる人のことです。自殺対策の一環として国は平成19年からゲートキーパー養成に力を入れており、官民含め様々な機関で研修が実施されています。Beサポートでは、県の助成金による「ゲートキーパースキルアップ研修会」をH25年度から実施してきました。H27年度は、御殿場市、伊豆の国市、富士市、下田市、沼津市の5会場で開催し、150人ほどの方々にご参加いただきました。また、上記自主事業の他、伊東市、熱海保健所、下田看護学校、中部健康福祉センター榛原分庁舎などからもゲートキーパー研修の講師依頼を頂きました。

「ゲートキーパー」という言葉はまだまだ耳馴染みが薄く一般に周知されたとは言い難いのですが、関心のある方はいずれかの会場で一通り受講されたと考えられ、残念ながら参加者は年々減少傾向にあります。一方で複数回参加される方々もあり、意識・意欲の高さを感じます。そうした方々にお応えするため、今年度は受容的なお話の聴き方の練習を含め、自分たちの経験や対応、言葉の使い方、注意すべきことなどを具体的にお話しさせていただきました。

Beサポートでは相談業務を行っていますが、来談できる方は悩んでいる方々のごく一部でしょう。人に悩みを打ち明けられずにどうしたらいいか困っている方は、皆さんの周りにも多いのではないかと思います。悩みを聴いてあげたいと思って声を掛けても、「大丈夫です」と言われてしまう、という質問も頂きますが、踏み込みすぎると拒絶されたり、逆に依存されてしまうこともあるかもしれません。無理に聞き出そうとはせず、毎日の挨拶や「元気がなさそうだけど大丈夫？」などという温かい言葉かけを意識し、自分のことを気に掛けてくれる人がいるという安心感を持ってもらうことが、ゲートキーパーとしてはまず大切です。ゲートキーパー研修の参加者の方々の「家庭、地域、職場で、毎日の挨拶、声かけから実践したいです」という感想を一番嬉しく思っています。

活 動 報 告

障害児・者総合サポートセンター みつばち

放課後等デイサービス「かりん」は、3年目の春を迎えました。利用児童数も20名程となり、子ども同士の輪も大きくなってきている事を嬉しく感じています。

かりんの主な活動内容は、学校のある日は宿題が終わったらおやつを皆で食べ、その後は自由遊びとなっています。お勉強に苦手意識を抱いている子どもも多く、どうやったら前向きに学習に取り組めるか、どうしたら分かりやすく伝わるか等、スタッフも毎日試行錯誤しながら向き合う日々です。

春休み等の長期休みの際は、朝からの利用となります。朝の会や帰りの会では一人ずつ、一日の目標や一日を振り返り楽しかった事などを発表する場を設けています。皆の前でお話をする事が苦手な子、順序立ててお話しする事が苦手な子など様々ですが、正しい言い方を教わり、日々の繰り返しの中で発表の仕方に上達がみられる事も多く、積み重ねの作業の大切さを感じています。午前中は主に学習、午後は公園や体育館へお出掛けをします。小集団で高学年が中心となり進行を行い、皆で何のゲームをして遊ぶかを決めます。話し合いがうまくいく時もあれば、思うようにいかない時もありますが、色々な体験をして子どもたちに集団活動の適応力を身に付けていってもらえたらと考えています。

3月31日には、進級パーティーを行いました。一年間頑張ってかりんに通ってくれたことを称し賞状を一人ずつに授与しました。一年間頑張った自信と新たな学年にあがる期待がみなぎった良い表情を子ども達は見せてくれました。新学年がスタートした子ども達にとって、実りある一年になるようサポートしていきたいと思います。

東日本大震災被災者支援事業 OHANA

OHANAでは、働くお母さんをサポートするために、学校の長期休暇期間中、お子さんの預かり事業「OHANA学校」を行っています。

今年のOHANA学校の春休みは、午前中は持参した宿題に取り組み、午後は体育館や近隣の公園へ行く日課でした。

学年が上がっていく中で学習内容が難しくなったり量が増えたりしてきており宿題をこなすのが大変だったようですが、夕方にも再度取り組むといったがんばりをみせてくれました。

午後の遊びを決める際には、高学年の子どもたちが司会者となって意見をまとめる様子も見られました。「もう6年生だから〇〇なんだよな～」をお兄さんになってきたことを意識した発言も聞かれ、それぞれの成長の様子が感じられました。

この5年の間に、複数のOHANA学校の子どもが中学校へ進学していきました。これまでOHANA学校へ来ていた時間は部活に参加する時間となり、ずいぶんと地域へ溶け込んできていることを感じます。OHANA学校を利用する子どもたちの数は減ってきてはいますが、1人でも要望があれば続けていきたいと考えています。また、「OHANAに来れば安心して話ができる」という居場所としての役割を大切にしていきたいと思います。

みなさんのお仕事 教えてください！第４回「 スクールカウンセラー 」についてうかがいました

スクールカウンセラーの仕事は、学校というコミュニティーのなかでの援助活動です。

児童生徒が楽しい学校生活を過ごすことができるよう支援し、対人関係（親子も含め）での不安や集団のなかでの生きにくさを和らげることが仕事のメインです。不安やストレスを自ら処する力を付けるなど子どもたちの健やかな成長のために、問題の発生の予防策として、全児童・生徒を対象に心理教育を、学校側のニーズに合わせて行います。学校や児童生徒の現れに合わせ、紙芝居等を利用しソーシャルスキルやストレスマネージメント教育を行うこともあります。

学校と家庭、児童生徒と先生方、親と子ののりしろとしての援助役割も大切にし、家族の方の面接やケース会議、校内研修の場で先生方への助言などを行います。

高校では入学後1年生全員の1分間面接を行い、一人で悩むことなく相談することの大切さと、カウンセリング室を気軽に利用するようにと伝えています。不登校等問題行動を抱えてしまった生徒や家族の個々の面接等に伴い、担任される先生方へのコンサルテーションも行います。

常に中立的な立場で個人や学校システム全体を把握し、援助するように努めています。（執筆：Beサポ会員 Tさん）