静岡県在住の
東日本大震災　被災者支援活動
「OHANA」（オハナ）

①クリスマス・パーティ（12月23日）

日曜日の午前中、沼津のさんさんホールでクリスマス・パーティを行いました。常連の子どもたち・お母さん方に加え、ご年配の家族も参加されました。参加者は子どもが 14 人、大人が９人で、和気あいあいの雰囲気の中で行いました。

出し物はトナカイ命令ゲームやビンゴなど子ども中心のプログラムです。ビンゴでは、子どもたちは慎重にプレゼントを選び、サンタクロースに扮したスタッフからを受け取っていました。中身を見て喜んだり、思っていたようなプレゼントでなく、泣いてしまう子どもがいたりと、子どもたちは様々な表情を見せていました。

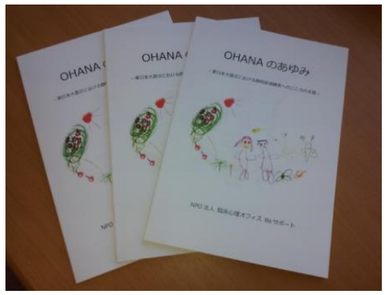
会場の様子

「OHANA のあゆみ」刊行に寄せて

東日本大震災から３年が経ちました。「風化」とメディアで報じられながらも、当時と同じ過敏さの中にあるのでは「日常を取り戻す」ことが難しくなるのではないかと思うことがありました。安心して生活できる時間が増えていくにつれ、「気にしないでいられる」時間も増えていく…。ただ、それは忘れることとは違います。置かれた立場や状況が異なっても、それぞれの心の内で言葉にし難いなにかを想い、祈っていることには今も変わりがないのではないでしょうか。

Be サポートでは、被災者支援活動「OHANA」を現在に至るまで続けて参りました。その様子はブログや Be サポ通信でお伝えさせて頂いてきた通りです。寄付やボランティアとして会員の皆様からのご支援を頂いて参りましたこと、深く感謝を申し上げます。

さて、このたび助成を受けてきました一般財団法人地域創造基金みやぎ「ふくしまススムファンド」より、OHANA の活動を冊子にまとめることを勧めていただきました。OHANA の活動軌跡を残すことにより、震災がもたらす脅威を後世に語り継いでいくため、回復に向かう経過で何が起き、何が必要とされるのか、支援の在り方などを同じように支援活動をしている方々にも参考にしてもらうため、そしていつか同様の災害が起こったときに少しでも役に立つのならばと思い、「OHANA のあゆみ」を作ることを決めました。そして、それぞれが複雑な想いをお持ちと理解しながらも OHANA のメンバーさんへも執筆協力を頂きました。OHANA の歩みを残すのであれば、メンバーさんの気持ちがなく語ることはできないと考えたからです。本当にありがとうございました。将来、この冊子と子どもたちのゆかいな挿絵を見ながら笑顔で語り合いたいです。「OHANA のあゆみ」は、ご希望される会員様へお配りいたしますのでご連絡下さい。また、OHANA へのご支援を今後ともよろしくお願い申し上げます。



ストレスマネージメント研修会

富士会場（１月23日）　於：富士市交流センター
三島会場（１月30日）　於：三島市民活動センター
沼津会場（２月20日）　於：サンウェルぬまづ
伊豆会場（２月27日）　於：伊豆市生き生きプラザ

１～３月、県東部５会場において「働く人のためのストレスマネージメント研修会」を開催いたしました。これは、急増しているうつ病などのストレス疾患や自殺を予防する対策として、秋に開催した「ゲートキーパースキルアップ研修会」とともに静岡県より補助金を得て企画したものです。

研修会の前半は、①ストレスが心身に及ぼす影響やうつ病についての基礎知識　②ストレスのたまりやすい職場環境、仕事内容　③ストレスをためやすい性格　などについて、まずお話しさせて頂きました。そして後半は、職場内で取り組んで頂きたいストレス対策として、④自分自身のストレスとの付き合い方　⑤周囲の人の関わり方、声掛けのコツ　⑥上司や会社の配慮のポイント　などについてお話しました。特にうつ病などの後の職場復帰の留意点などについては具体的なご質問も頂き、関心の高さを感じました。

仮に悩みやストレスを抱えても、互いに相談しやすい雰囲気や風通しのよい人間関係が職場内にあれば、うつ病などのストレス疾患につながることも少なくなります。逆に、悩みを抱えたまま孤立してしまうと、自殺という最悪の選択をしてしまう危険性もあります。Ｂｅサポートでは、お仕事についてのお悩みやストレスのご相談も多くお受けしていますが、職場内のストレスを軽減するためには、まず、日頃からの温かなコミュニケーションを大切にして頂きたいと願っております。

年度末の平日午後の開催で、大変お忙しい中にも関わらず、一般企業の方、福祉や教育関係の方、行政機関の方など多くの方にご参加頂きましたことありがたく思っております。来年度も時期を検討したうえで、ぜひ開催したいと考えております。

コラム

話すことの効用　～なぜ話すことが大切なのか～

先日、ひきこもりの家族教室で、カウンセリングの効用についてお話をする機会がありました。内容としては、一般的なひきこもりの機序や親の対応の仕方、なぜカウンセリングを受けることがいいのかなどをお話ししました。参加された方々は経緯が長いこともあって、既にひきこもりについて勉強していたり、いろいろな工夫をしたり医療などにかかりながらご本人と関わってきた方々ですので、私は今さらながらという思いでお話をさせていただきました。

ところで、なぜ話すことは心の癒しになるのか、ということですが、よく「話を聞いてもらって気持ちが軽くなった」と聞かれます。一つ目には話したり気持ちを出すことが、発散になります。二つ目には、誰にも話ができず、悶々と一人で悩んでいても解決にはつながりませんが、人に話すと気持ちや考えが整理できます。また、カウンセラーはクライエントさんを否定したり指示をしないで聴くので、クライエントさんは安心するのでしょう。そのため、解決への一歩を踏み出せるのでしょう。