静岡県在住の
東日本大震災 被災者支援活動
「OHANA」（オハナ）

①夏休み OHANA 学校(7月24日～8月28日)

OHANA 学校は、被災し静岡県内で生活している保護者の就労を助け、長期休みの間、子どもたちの生活と学習を支援するための活動です。

原則午前中に宿題、午後はレクリエーションというスケジュールで行いました。猛暑の中、子どもたちと一緒に汗だくでカキ氷を食べ、プールに行ったことは、とても良い思い出となりました。OHANA 学校の期間中、プールが苦手な子どもや算数が苦手な子どもが、少しずつ克服していく姿を見られたことは、スタッフの大きな喜びでもありました。

②バーベキューと子どもキャンプ

（8月10日、11日）

沼津のかもしか小屋でバーベキューを楽しんだ後、山小屋に子どもとスタッフだけで泊まるという、一大イベントでした。また、「小さな親切運動静岡県本部」より助成を受け、子どもたちが一緒に非常食の試食や消火体験を行えたことも意味があったように思います。

親元から離れ、心細く感じていた子どもたちもいたと思います。それでも、ご飯の準備や片づけ、山小屋の掃除など、子どもたちが積極的に働いている姿をとても頼もしく感じました。

子どもキャンプでの消火訓練

③ 秋のバス旅行（10月27日）

秋のバス旅行では、富士宮焼きそばを食べ、富士川楽座でプラネタリウムなどを見て楽しみました。静岡県くらし環境部との連携で、全県域にご案内を配布することができ、東部地域だけでなく、中部・西部の方から OHANA に参加して下さるご家族が増えました。初対面にも関わらず、行きのバスから会話もはずんでいる様子でした。改めて参加者の皆さんのアットホームで温かい雰囲気を実感しました。

OHANA は、回を重ねるごとに、参加者の皆さんの横の繋がりも強くなっているように感じます。継続することがいかに大切か、OHANA を開催する度に感じています。

沼津市立門池小学校・中学校合同教育講演会
「地域社会のなかの学校　～子どもの発達に寄り添う関わり方～」

10月21日に、沼津市立門池小・中学校の保護者、教員、地域の方へ向けた講演会を行いました。テーマは「地域で子どもを育てるということ」です。物質的な豊かさや多様な価値観、情報が溢れている現代社会においては、何を信じるのか、何を選ぶのかという判断が各人に問われています。その中で、本来その判断を支える地域社会での人間関係が希薄になり、子どものみならず親や家庭自体が孤立しやすい状況にあります。孤立が引き起こす虐待や非行、ひきこもりなどの問題を防ぐためにも、乳幼児期から青年期に至るまでの子どもの心の発達や様々な表れや、成長過程に合わせた親や周囲の大人の関わり方について具体的にお話ししました。また、近年大きく取り上げられることの多い発達障害についても、偏見を持たずに理解をしていただけるよう細かな表われについても説明しました。

講演会には地域の方々にもたくさん参加していただき、門池地域のしっかりとしたコミュニティのつながりを実感し、こちらが学ぶことも多かったと思います。子どものモデルとなるような大人の存在や関係性を地域の中で構築することは、子育てをする親と子どもの成長を支えることにつながることでしょう。

お招きいただきました門池地域の PTA 役員の皆様へ感謝申し上げます。

ゲートキーパースキルアップ研修会

伊東会場（10月3日、10日）
於:伊東市役所会議室
沼津会場（10月24日、31日）
於:沼津市立図書館
富士会場(11月28日、12月5日)
於:富士市交流センター

この研修会は、ゲートキーパーの基礎講習を受けた方を対象に更なるスキルアップを図るための研修会です。各会場とも、40 人程の方が参加されました。

参加者の中には、すでに対人支援を実践していて、具体的なアドバイスがほしいという切実な思いで研修会に臨まれた方も多くいらっしゃいました。知り合いがうつで、何かできることをしたいと研修会に参加されたという方や、傾聴ボランティアの講習会を受けてさらにレベルアップを希望される方もいらっしゃいました。悩んでいる方への具体的な対応だけではなく、うつ病などの精神障害や認知症の方への声かけなどの対応について、活発な質問がありました。

ロールプレイの様子

また、ロールプレイに真剣に取り組まれ、参加者の熱意を感じました。

アンケート結果では、約８割の方が「わかりやすい」、「役に立った」という回答をいただきました。また、今後も継続した研修会を希望される声を多くいただきました。

～参加いただいた方からの声～

- 「話を聴いてもらうだけで安心した」と思われるような話の聴き方ができるようになれたらと思いました。
- 相手の話をゆっくり、ゆったり聴く姿勢を持ちたいと思います。
- 話の聞き役の難しさを改めて感じたので、この点を気を付けていきたいと思います。
- 研修したことを、うつ状態で苦しんでいる人との関わりに生かしていきたいと思います。

など多数のご意見や感想をいただきました。ありがとうございました。

働く人のためのメンタルヘルス講話

この秋は、働く人のメンタルヘルスについての研修依頼を二つの所からいただきました。一つは、沼津市社会福祉協議会の定例会における、福祉関係の対人援助職の方々への講話でした。もう一つは、沼津北ロータリークラブの定例会における経営者の方々への講話でした。どちらも、ストレスやうつについての説明をし、ストレスを抱えやすい性格や環境について解説しました。最後に、ストレスへの対処方法などをお話しさせていただきました。

Be サポートでも、うつ状態で休職中の方から復職へのご相談をお受けすることがあります。適切な対処や支援のないまま長引くと、スムーズな復職は難しいものです。普段からストレスと上手に付き合うこと、また、ご自身はもとより、周囲がなるべく早くに不調に気付いて相談機関を利用し、うつ状態に陥るのを早期に防ぐことが必要と感じています。

Be サポートでは、１月より５か所の地区で職場のメンタルヘルスについての研修会を開催いたします。出来るだけ多くの方のご参加をお待ちしております。