

独立行政法人社会福祉医療機構 社会福祉振興助成事業



平成27年度活動報告書

平成28年3月

特定非営利活動法人

小さな一歩・ネットワークひろしま

目 次

1、本事業における社会的背景と事業主旨	1
2、本事業の利用対象者（ターゲット）についての考え方	2
3、平成27年度実施事業概要	3
4、平成27年度実施事業の概要	4
5、常設型傾聴スペース「こころのともしび」月次活動状況	7

利用者・参加者アンケート

1、傾聴利用者アンケート	31
2、「メンタル・ピア・サポート」勉強会（共催）	33

実施事業に対するふりかえり、考察

1、主催者としてのふりかえり	39
2、スタッフのふりかえり	41

参考資料

《こころのともしび》案内リーフレット》	47
《「こころのともしび」各月スケジュール案内チラシ》	49
《「こころのともしび」2016年スケジュール案内チラシ》	51
《「勉強会」「相談会」案内チラシ》	53
《新聞・雑誌紹介記事》	56

1、本事業における社会的背景と事業主旨

特定非営利活動法人 小さな一歩・ネットワークひろしまは平成 23 年 2 月に活動を開始し、毎月「自死遺族の分かち合い」「うつ当事者や家族の分かち合い」の、自助グループ分かち合い活動を通じて、心に様々な苦しみを抱える人が、様々な支援窓口や支援団体、医療機関の門戸を叩き、実際に支援や治療を受けながらも、その心の重荷が容易に軽くない現実を目の当たりにしてきました。

分かち合い参加者の多くは、精神科の診察投薬を受けています。また、心理カウンセリングを受けている人も少なくありません。専門家の支援を受けながらもなお、心の問題が解決しない人の多くが訴えるのは、日常生活の中の孤独、孤立の問題であり、共通しているのは、受けられる支援が「予定された」「切り取られた時間」の中で「支援側のプログラムやスケジュール」に沿ったものしかない、という訴えです。「分かち合い」も同様です。1～2 か月に 1 度、2～3 時間程度お話しをして、「気持ちが晴れた」「同じ苦しみの人と話ができてよかった」とその時は満足できても、時間が終われば帰宅して、長い「1 人」の時空間で孤立や孤独に耐えながら過ごすか、「家族にゆだねられる」という現実です。

家族にもそれぞれに生活時間や仕事があります。また、家族だからこそ、冷静に心の訴えに向き合えず、感情的な言葉を投じてしまったり、抱え込んで自分も抑うつ的な心理状態になる例が少なくありません。そんな自分の態度を責める家族、抱えきれずにうつ当事者を家庭から放出してしまう家族、家族に迷惑をかける自分への自責感から自己否定感がさらに強まり、希死念慮を持つ当事者。。。「うつ」は、本人はもちろん家族でも抱えきれない問題です。

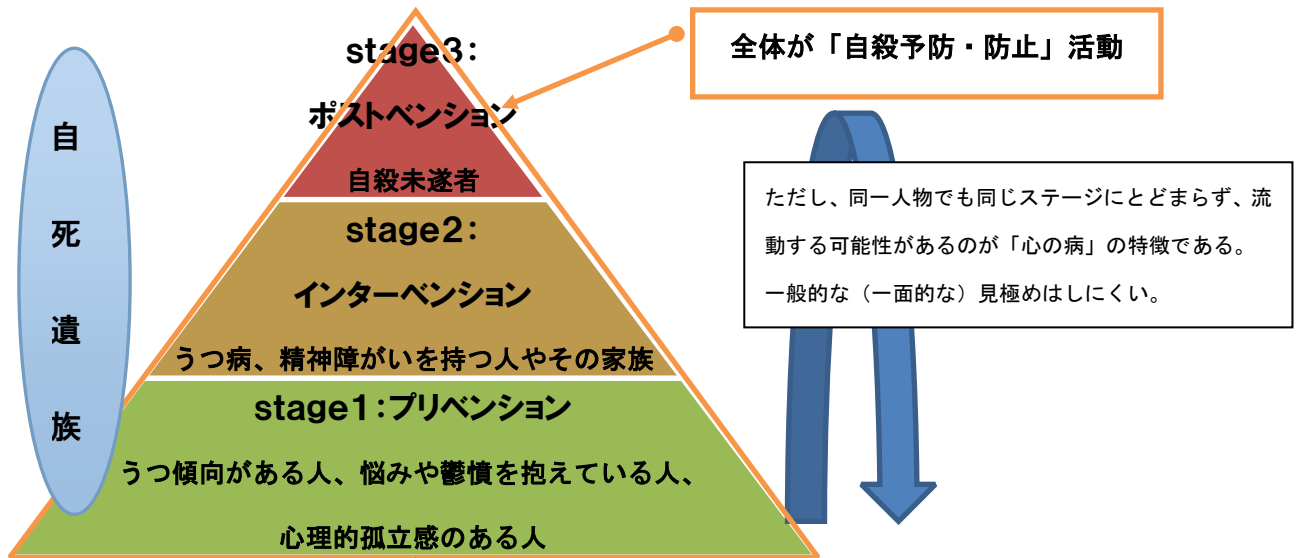
今日の世の中には、精神的不調を訴える人が増え続けている一方で、機関も当事者周囲の人間も効率を求められる生活を強いられています。「助けてあげたい、力になってあげたい」という気持ちをそれぞれが持っていて、時間に余裕がないか、または経営・業務効率上、1 人の当事者に長い時間を割くことができない、という現実問題があります。また、心理カウンセリングは、保険対象外のために高額であり、長期間継続してカウンセリングを受けるために必要な多額の出費が負担なために、完治する前に断念している人も少なくありません。

私は、分かち合いで出会った人から、電話やメールでこのような現状を訴える多くの声を聞きました。その中から、「安心・安全を確保しつつ」「いつでも『話し相手』になってくれる見守りがいる」自由な時空間を提供すべく、常設型サービス提供施設の設立を計画いたしました。当事者だけでなく、家族にも平穏をもたらしたいと考え、常設型傾聴スペース「こころのとしび」活動を始めました。

特定非営利活動法人 小さな一歩・ネットワークひろしま
代表 米山容子

2、本事業の利用対象者（ターゲット）についての考え方

本事業の利用対象者は精神障害者やその家族、高齢者、その他、健常者であっても社会的環境などを原因として、地域社会から孤立しやすく、孤独感や心理的狭窄感が原因で「死にたい」「消えたい」といった希死念慮を抱く危険のある人を想定する。



コンセプト（伝えたいメッセージ）

例えば 真っ暗な夜道の先にとる「家の灯り」となれるように。
肩にかかる重い荷物を降ろせる「荷下ろし場」になれるように。
吹きすさぶ木枯らしからの「避けどころ」になれるように。
持って行き場所がない「溜まってしまった涙の捨て場」になれるように。
すぐに効く薬はないけれど
私たちはいつでもここで、心が疲れた方の訪れを待っています。

イメージターゲット

精神障害者、青少年のような公的支援の枠組みがなく、高齢者のように社協等のコミュニティ活動の中にも居場所が見出しにくい

ミドルエイジ（30代～50代）をイメージターゲットとする。

- うつりハビリ期の有職者、主婦
- 精神疾患のある家族（子供～配偶者～高齢の親）のケアを担う世代
- 自死遺族の中心となる年代（子供、配偶者、高齢の親）
- 親の介護、嫁姑問題、子供の学校や進学・就職など精神的負担が大きい世代

**家庭や社会での役割負担が大きいのに、
自分の心を吐き出す「場所」も「時間」も見つけにくい世代**

3、平成27年度 実施事業概要

時期	事業実施内容	
27 年 4 月	●運営スタッフ会議 ●パンフレット作成	
5 月	●運営スタッフ会議 ●施設内設備什器・備品等の購入	
6 月	●運営スタッフ会議 ●スキルアップ研修 ●6月21日開業	「こころのとしび」フリースペースの運営（第3土曜以外毎日）
7 月	●自死遺族の分かち合い開催	専門家の生活相談（随時）
8 月	●精神障害者や家族の分かち合い開催 ●スタッフ会議、勉強会	
9 月	●自死遺族の分かち合い開催 ●スタッフ会議、勉強会	
10 月	●精神障害者や家族の分かち合い開催 ●スタッフ会議、勉強会 ●「子どもとの関わり方を学ぶ」勉強会（10月31日）	
11 月	●自死遺族の分かち合い開催 ●スタッフ会議、勉強会 ●「子どもとの関わり方を学ぶ」勉強会（11月28日） ●精神科医の「こころの健康相談会」（11月22日）	
12 月	●精神障害者や家族の分かち合い開催 ●自死遺族の分かち合い開催 ●スタッフ会議、勉強会	
28 年 1 月	●精神障害者や家族の分かち合い開催 ●スタッフ会議、勉強会 ●精神科医の「こころの健康相談会」（1月24日）	
2 月	●精神障害者や家族の分かち合い開催 ●「メンタル・ピア・サポート勉強会」共催（2月6日） ●「身近な人間関係トラブル解決勉強会」（2月26日） ●スタッフ会議、勉強会	
3 月	●精神障害者や家族の分かち合い開催 ●スタッフ反省会 ●精神科医の「こころの健康相談会」（3月27日）	↓

4、平成27年度 実施事業の概要

1) スタッフのスキルアップ研修会、毎月の反省会議

- ①目的・内容 開業に向けて傾聴カウンセリングスキルアップのための事前研修を行なった。また事業運営中も、相談事例に対するふりかえり反省会を毎月実施し、事例に応じた実践的なスキルの向上を行った。
- ②開催日 開業前研修／平成27年6月27日
開業後／平成27年8月29日、9月27日、10月31日、
11月28日、12月26日、平成28年1月30日、
2月26日、3月26日
- ③参加者 「こころのともしび」ボランティアスタッフ 10～15名程度
- ④講師 塩山二郎氏（臨床心理士）、山中友見氏（コーチングメンター）
佃祐世氏（弁護士）

2) 「こころのともしび」フリースペースの運営

- ①目的・内容
1、個室傾聴 2、フリースペースの開放（団らん、会話、休息、読書など）3、
昼食の提供 4、気功整体、全身ヒーリング、温熱療法など体のいやしの提供
5、占い技術者による「占いと相談」 6、薬剤師、看護師等による専門相談
- ②開催日：平成27年6月21日開業。
毎週水曜日、第3土曜日、12月29日～1月3日を除き、活動
昼食提供：週3回（月・木・金）
■総活動日数：233日※3月29日まで
- ③対象者：精神障害者、気分障害患者、精神障害者の家族、自死遺族 その他
孤立感や生きづらさを抱える一般市民※3月29日まで
■延べ来訪者数：636人
■昼食提供者数：917人
■個室傾聴：156人
■気功整体、ヒーリング、温熱療法など体のいやし／占い：198人
- ⑤連携団体の役割
1) ㈱しおやま臨床心理センター 塩山二郎氏
「こころのともしび」スタッフ勉強会講師、スーパーバイズ

3) 自助グループの分かち合いの開催

- ①目的・内容 自死遺族や精神障害者、その家族など、精神的閉塞感や孤立感が特に強い人たちが互いに本音を語り合うことで、心が解放され、孤独感や孤立感が軽減

されることを目的として実施した。

②開催日 平成 27 年 7 月から 1 か月に 1 回実施

- ・ 自死遺族の会／平成 27 年 7 月 12 日、9 月 13 日、11 月 8 日、12 月 19 日
- ・ 精神障害者またはその家族の会／平成 27 年 8 月 9 日、10 月 11 日、12 月 13 日
平成 28 年 1 月 10 日、2 月 14 日、3 月 13 日

③参加人数：延べ 64 人

4) 勉強会、セミナーの実施

①目的・内容 精神的孤立の防止、こころのケア、生きる力の回復につながる勉強会、セミナー、体験会を実施した。

②開催日と内容

「子どもとの関わり方」を学ぶ勉強会

(第 1 回 平成 27 年 10 月 31 日、第 2 回 11 月 28 日)

対象：子どもの不登校や発達障害に悩む親、近親者、支援者

内容：精神的困難を抱える子どもへの理解を深め、親としての向き合い方、
近親者や身近な支援者がどのように本人や親を支えるかを学ぶ

構成：1 部：基調講演：山中見友氏氏（コーチングメンター）

2 部：グループディスカッション

3 部：参加者同士の分かち合い

会場：「こころのともしび」

参加人数：第 1 回：15 人、第 2 回：13 人

「メンタル・ピア・サポート勉強会」（共催）（平成 28 年 2 月 6 日）

対象：精神障害者の親、近親者、支援者、当事者

内容：精神障害者やその家族、近親者、身近な支援者が互いにどのように支えあい、理
解しあっていくかを学ぶ

構成：1 部：基調講演：塩山二郎氏（臨床心理士）

2 部：当事者発表、パネルディスカッション

Con generation～世代間交流～ 代表 森光 立憲氏

不登校支援室 「たんぽぽの会」 会長 尾原 時世氏

「こころのともしび」スタッフ 滝口由美

コーディネーター 「こころのともしび」米山容子

3 部：参加者による分かち合い

参加人数：46 人

会場：広島市東区地域福祉センター 小会議室

③連携団体の役割

1) 「たんぽぽの会」「Con generation～世代間交流」

勉強会の共同開催

「身近な人間関係トラブル解決勉強会」（平成 28 年 2 月 26 日）

対象：身近な人間関係トラブルに悩む当事者、問題に関心のある支援者

内容：近親者同士の間人間関係トラブルを、当事者が抱え込まず、第三者的立場にある法律専門家の手を借りて解決するための方法やコツを学ぶ

構成：1 部：基調講演：佃 祐世氏（弁護士）

2 部：グループディスカッション

3 部：個別法律相談会

会場：「こころのともしび」

参加人数：11 人

5) 専門家による生活相談

①目的・内容 訪問者の困難に対して専門相談機関、専門職が対応した。

②開催日 開業期間中随時

③対象者 「こころのともしび」来訪者

④対応者 弁護士、精神科医、障害者就業支援 A 型事業所

⑤連携団体の役割

1)医療法人あさだ会 浅田病院 渡邊直樹氏

- 精神疾患や精神障害の治療等について悩む当事者や家族に対する相談会の実施

場所：「こころのともしび」

回数：3 回（平成 27 年 11 月 22 日、平成 28 年 1 月 24 日、3 月 27 日）

参加人数：計 22 人(3 月 27 日予約人数含む)

2)(株)オンザライズ

- ・「こころのともしび」利用者のうち、精神障害者で就労場所を探している人に A 型事業所を紹介。紹介者 2 名。

5、常設型傾聴スペース「こころのとしび」月次活動状況

【6月】

開所日：13日 来訪者：15人 個室傾聴回数：5回 食事提供数 61食

※15日に開所。以前から分かち合いに参加されていた人が、開所を待って傾聴や見学に来られたが、全体的には、スタッフ間で、役割分担や施設内施設の整備などについて話し合っている時間が多かった。

日	曜日	利用実績			当日の様子
		来訪者	個室傾聴	専門サービス	
15	月	2	1	6月は活動なし	午前中に2名来訪。1名が予約で個室カウンセリング、1名は音楽を聴いたりして過ごす。昼ごはんは全員で一緒にとりました。ネコちゃんをなでながらコーヒーやお話をのんびりと過ごす。15時半にはみなさん帰られました。
18	木	1			午前中から午後、来訪された方は、音楽を聴いたり読書をしたり、のんびり静かに時を過ごされていました。昼食はみんなで語らいながらいただきました。
19	金	2	1		3回目の男性は、回を追うごとに過ごし方に慣れ、キーボードと一緒に操作したり、会話をしたりとゆっくり過ごしていた。60代の男性が個室カウンセリングを受けた。カウンセリングの勉強をしていて、生真面目な方だった。また来ますと言われた。
22	月	0			今日は来訪者もなく、ゆったりと食事の支度や片付けをして午後からは不足している備品の購入等の所用を済ませた。今後は西区の社協やほかの支援グループとのつながりや連携も考えながら、区民まつりや社協のイベントにも参加するなど、広報もすすめていければと話し合った。
23	火	1			男性が1人昼前に来られ、1時間ほど傾聴したあと、2人で昼食を食べた。その後15時まで休憩して帰られた。
25	木	4	1		1人の方が見学をされてまた来訪したいとのこと。別の方・昼食作りを一緒にしてください、ともに食事されたことを大変喜んでいました。お子様の就労支援や私たち親としての気持ちの持ち様など雑談し、また次の木曜日にも来たいと言ってくださり感謝です。
26	金				大雨のため来訪者なし
28	日	1	1		子どもさんのことで相談に来られた女性は、14時～16時くらいまで、色々な息詰まる思いについて語った。知らないうちに「まだ～できていない」「もう～なのに」「〇〇ごろには～のはず」と時間を区切って娘を追い詰めていたことに気付いたようだった。米山が主に傾聴し、スタッフFがアドバイスを最後に一言添えた。
29	月	1	1		17時30分ごろに男性が1人来訪。風邪気味で30分くらいで帰られた。月間予定表を渡し、昼間に気楽に立ち寄ったらとすすめた。
30	火	3			宝塚市からこられた支援者とゆっくりご飯を食べながら話をしました。夕方スタッフのYさんが看護師長経験のあるHさんを紹介、2人で来られた。8月から看護師として医療相談をしていただくことになった(月2回ほど)
月計		15	5	0	

【7月】

開所日：26日 来訪者：47人 個室傾聴回数：14回 食事提供数 90食

開所して1か月であったが、開所日に来訪者がなかった日は3日と少なく、1～3人の来訪者が、昼食を食べたり、整体を受けたり、個室で話を聞いたり、各々に過ごされた。6月中旬に開所した当初は、調理や傾聴の役割分担や段取りが模索状態だったが、落ち着いてそれぞれが時計を見ながら役割を果たしていけるようになった。1食300円の昼食は、手間をかけた料理が品数も多く、ふだんは「1人でコンビニ弁当」「カップラーメン」「誰とも話さない」といった、孤食の方にとっても喜ばれる。食卓を囲んでいろいろな話に花が咲き、たいへんにぎやかになる。

「自死遺族の希望の会」

開催日：7月12日（日）

場 所：常設型傾聴スペース「こころのとしび」

参加人数：5人

当日の様子：「こころのとしび」では初めての分かち合いとなった。今まで参加していた方が来られ、小さなソファを囲んで行い、くつろいだ雰囲気であった。大きな喪失感のあとで、どのように「生きる力」をつけていったらいいかを話し合った。

軽食会：フルーツヨーグルト、焼き菓子、果物

日	曜日	利用実績			当日の様子
		来訪者	個室傾聴	専門サービス	
1	水	1			夕方男性(以前から関わりあり)が仕事のことで相談に来られた。1時間半くらいお話を聞いた。
2	木	3			広島テレビの方が取材にみえられました(午前11時半より14時すぎまで) みんなで昼食を囲みながら談笑しました。
3	金	2	2		個室カウンセリングをいつも希望される男性が1名来られた。忘れ物の帽子を持ち帰られた。訪問看護センターの方が来られ、フリースペースの印象を女の子の部屋に来たようですねと言われていた。
4	土	0			午後からの開場のため昼食等はなし。来訪者もなくスタッフ間での話や今後についてなど、色々と話をした。
5	日	1			午後から開場のため昼食などはなし。15時過ぎに5月のうつ分かち合いに来られた方が見学かたがた来訪された。話題が途切れることなく、とてもリラックスされている様子だったため、17時半過ぎまでお話をうかがった。

6	月	4	2	ハーブ教室をしているHさんが今後協力したいと申し出あり。9月にスタッフSとコラボでハーブ講座をしたらどうかと話し合った。気功整体利用者3人。男性2人はスタッフと話をしながら整体を受け、満足して帰られ、また来たいと言われて帰られた。個室傾聴2人、男性はなかなかこだわりが強く、心の解決が難しい様子だが、話ができ、ストレス解消になった様子。女性(17時)	
7	火	2	1	スタッフFが薬剤師さんを紹介してくれ、二人で来訪。知り合いの引きこもりの女性の話をした。8月以降、薬の相談はFさんが奇数月曜日、Kさんが偶数月曜日に担当することに決まった。Fさんが知り合いの方に伝えたいとパンフレットを持ち帰った。	
9	木	1		来訪者は1人で、お食事とお話をして帰られた。非常にゆったりした1日だった。	
10	金	3	3	TVを見て心のともしびのことで知り、近年受けたセクハラ・パワハラに関するしんどかったことを聞いてほしいという思いから来訪された。つらい思いをされたことを具体的に話された。帰るときにはたくさん話を聴いてもらい、スッキリした、昼食もおいしくこのようにたくさん食べられたのは久しぶりだと話された。また来たいといい表情で帰宅された。	
11	土	2	2	初めての方と2回目の方が来られた。お二人とも個室を利用、それぞれゆったりと過ごされていた。	
12	日	5		分かち合い参加者5人。何度か顔を合わせている者同士だったので、肩に力が入らない語り合いができた。	
13	月	2	1	1	スタッフとして参加希望されている男性が来訪、昼食・お茶などともにしながら今後について米山より説明ほか。Kさんが気功整体を楽しみに来られている様子で、月曜日は来られることが多くなりそうです。スタッフ参加希望の男性は、いろんな方面の方と出会い、話をされ、中立の立場で社会のために何かをしようと思われていました。
16	木	0			スタッフで森のイスキア(佐藤初音さん)のDVDを見る。ここの心のともしびも、イスキアのポリシーと同じような心、ポリシーを持ってすすめていきたい、ということ。来客者に少しでも思いが伝わればよいと思う。
19	日	3	2		スタッフ希望の方と、スタッフでいろいろと会話をしていた。連絡のあったNさんが15時過ぎても来られないので、今日はもう来られないのかもと話していたところ、Sさんが来訪され、個別面談を希望されたので、対応。その数分後に夫婦で来訪されたので、ご予約優先のために個室に入っていたが、スタッフが面談した。
20	月	3	1	1	午前中に利用者さんより電話で会場と、お昼ごはん、整体の有無について確認があり。また別の方がお昼ごろに遊びに来て、4人でランチをいただいた。1人は整体と面談を希望され、各々スタッフ2人で対応。15時ごろ、もうお1人これから来りたいとの電話があり、15時半頃に来訪、17時ごろまで面談後、整体。

21	火	3			自死遺族の分かち合いによく来られる方が2人、ともしびの見学に来られた。昼時に2時間軽いおしゃべりをして帰られた。くつろいだ様子だった。仕事のことで悩みを抱えている方は、今日は時間がとれないが、ともしびの見学ということで、20分ほど話をして帰られた。木曜日の昼ごろに来られるとのこと。8月1日の経営相談にも来られるとのことだった。
23	木	2			11 時過ぎにお 1 人来られて、料理の盛り付けなどをお願いしました。12 時前にもうお 1 人こられてみんなで食事。食事の後片付けのあと、少しお話をしてお帰りになりました。ゆったりした 1 日でした。
24	金	1			来訪者は 1 名、12 時ごろ来られ、交通ルール等のことを話題に楽しく食事をした。その後仮眠をとられ、また近況などを語られ、明日の訪問約束をされて帰宅された。ゆったりした 1 日でした。
25	土	1		1	午後から何度かお話や食事に来られている女性が占い相談にこられました。スタッフさんと個室で 2 時間ほど占い、傾聴を行いました。出てこられたときにとても明るい顔になり、話す言葉も積極的になっていた。
26	日	2	1		1 名は初めての女性で、カウンセリング等の希望はなく、自分の時間を過ごしていた。もうお一人は、何度かこられたことのある方で、個室で 1 時間弱お話をしてお帰られた。整体や占いカウンセリングにも興味を持たれている様子。
27	月	2		1	午後から気功整体に 1 人来られた。2 時間くらい整体と傾聴を行った。食事でも気功や占いもない時も来ても構わないかと聞かれたので、自由にきてもらって、好きなように過ごしてくださいとお答えした。夕方スタッフ参加希望の方が来られた。10 分くらい話をし、木曜日に再度お話をする。
29	水	1			15 時すぎにいつも来られる女性がふらりと来られ、ケーキを食べながら 1 時間ほど話をした。
30	木	4	1		来訪者の方と一緒に食事をしながらいろいろ楽しい話をした。湯来町等でめずらしいカフェや、やってみたい今後のことなどで盛り上がった。
31	金	1			来訪者 1 名いろいろ話をしながらおいしく食事をいただいた。パンフレット作りの手伝い→こころのともしびの活動が広く県内に知ってもらえることになる喜びも感じるが、不安もある
月計		47	14	6	

【8月】

開所日：26日 来訪者：36人 個室傾聴回数：15回 占い、体の癒し：15回 食事提供数：92食

開所して2か月目で、定期的に来る方も増えてきた。傾聴に何度か来られた方々が、場の雰囲気やスタッフとなじみになって、友達感覚で昼食を食べに来たり、占いや気功整体などの曜日を覚え、毎週来られては次の予約をして帰る姿も多く見られるようになった。

お盆期間は来訪者が少なかったが、1人、2人と来られ、ゆっくり話をして帰られた。

8月から新しいスタッフが増え、「気功ヒーリング」「看護師の医療相談」など、新しい相談やサービスも始まった。

8月26日に全体スタッフ会議を開いた。WAAAM助成金が内定したことを受けて、日々の記録や受付用紙の改善や、申し送りの方法、傾聴記録の改善など、月次報告をより正確に迅速に行うための改善点について話し合った。会議の後の懇親会では遅い時間まで話に花が咲き、楽しく過ごした。

《うつ症状のある方、またはその家族の会》

開催日：8月9日（日）

場 所：常設型傾聴スペース「こころのともしび」

参加人数：7人

当日の様子：初参加の方が4人。チラシを見て当日参加したご夫婦は、当事者の夫も辛い、寄り添う妻も辛い、という話をされた。

うつを克服しつつある参加者から、気持ちの切り替えに「散歩」がいい、という助言があり、「早速試してみます」と言われた。うつ休職者の社会復帰の施設についての情報提供もしてもらい、少し安堵して帰られた。

軽食会：フルーツポンチ、パン

日	曜日	利用実績			当日の様子
		来訪者	個室傾聴	専門サービス	
1	土	1	1		以前から予約があった女性がスタッフに仕事についての個室面談を受けた。3人で雑談1時間、個室傾聴1時間あり。
3	月	4	1	2	整体を受けられた方が二人
6	木	3	1		3人の来訪者の方々と利用者さんの音楽を聴きながら、作曲のことをうかがったり、料理の話などを皆でにぎやかなひとときを過ごしました。利用者さんが持ってきてくださった青ジソ、Mさんのきゅうり、かぼちゃ、葛、そうめん、で食事がにぎやかになりました。
7	金	1			今日は相談者はなく、穏やかな日でした。午後から1人見学に来られました。

8	土	1			よく来られる女性が2回目の占い相談にこられた。1時間程度、前回より具体的な、これからのことについて占いと助言を受けて、満足して帰られた。
9	日	7			うつ当事者の分かち合い
10	月	4	1	3	11時台、12時台、13時台に一人。個室カウンセリング希望者があり、一時間程度米山が話を聞いた後、スタッフOが続けて話を聞いた。終了は4時半頃。個室傾聴の女性は同じ悩みを数回お話しするが、なかなか解決がつかない様子。
13	木	1	1		11時台におひとり初めての方が来られて、一緒に昼食。その後お話を聞いた。15時過ぎに帰られた。
14	金	2		2	午後から占い希望の方2名来訪。それぞれに参考にできそうな内容、ヒントを持ち帰られた。占いのワンコインカンパ1ついただいた。
17	月	2	1	1	今月から加わったスタッフのヒーリング3人好評。身体がほぐれるだけでなく、心もほぐれ、日頃出せなかった思いが出せたようだ。
20	木	3	1		来訪者のうちお二人がお知り合いだったので、スタッフと和やかに話をしていた。社員の男性の方が、食後の片付けの手伝いをしてくれた。
21	金	1			来訪者1名でした。食事はスタッフが同席し、5名でいろいろな話をしながら、楽しくいただいた。午後からは来訪者もなく、食事の後片付けがすんだら、ゆったりと過ごしました。
22	土	1	1		来訪者1名。電話の際は少し沈んでおられる印象だったが、個室で話されるうちに笑い声で話されるほどで、明るく帰られた。
23	日	1			スイカを食べながら3人でゆったりと話をした。おもいつめた話だけでなく、自然体で会話をするのも悪くないと感じた。
24	月	3		3	整体を受けられた方が3人。
25	火	1	1		17時から家族経営をしている会社の先行きについて悩んでいる女性が来られた。社長であるご主人の心が弱くなっており、自分ではどうにもならないとのこと。専門コンサルタントの助言指導を受けるようにご主人を説得することが一番であるということ、また相談者本人のために、自分の人生を大切にして割り切るところは割り切って考えるべきとアドバイスした。
27	木	2	2		昼食は6人で今日は来訪者の方が少なく、楽しく旅の話などをして過ごした。
28	金	1	2		来訪者は午前1名、午後1名。食事は5名でゆっくりいただいた。話題は近頃の子どもたちの大変なことなど、若いお母さんのことなどなど。
29	土	1		1	13時に予約していた女性の方が占いに来られた。1時間くらい、占いを交えながらご自分のこと、家族のことを相談して帰られた。15時30分にいつも来られる女性が占いをかねて相談に来られた。思うように物事が進まない焦りや淋しさを訴えていらした

30	日		1		先週も来られた方が 14 時過ぎに来られ、雑談。スタッフとジブリアニメや一人カラオケの話を、その後猫を部屋に入れて、猫をかわいがりながらごんで帰られた。
31	月	4	1	3	今日は新聞取材や来客者も 3 名と大変にぎわった。食事時はめずらしい油麴を食べることができた。会話ははずみ楽しんでいただけた様子でした。整体を受けられた方々も満足されて帰られた。
月計		36	15	15	

【9月】

開所日：25日 来訪者：68人 個室傾聴回数：26回 占い、体の癒し：23回 食事提供数：116食

※新聞で紹介されたため、月の半ばから来訪者が急に増えた。

はじめは傾聴を目的で来られる方が、整体や占い、ヒーリングなどがあることを知って、2回目以降を予約して帰るケースが増えた。

今月木曜日にヒーリングクッキングの専門家が調理担当に参加してくれることになり、「食」をきっかけにする新しい試みが今後は広がると思われる。

《自死遺族の希望の会》

開催日：9月13日（日）

場 所：常設型傾聴スペース「こころのとしび」

参加人数：5人

当日の様子：

久しぶりに来訪された方が2人。「こころのとしび」に来てみたかった、と来られた。

かつて、自責感と怒りの感情が強く、苦しみ、生きる希望も失くしていた方は、今も悲しみや自責感は抜けないけれど、少しずつ笑顔を取り戻していたように見えた。

軽食会では、ペットの話、同居している子どもの話などで笑い声も出ることがあった。

軽食会：かぼちゃのチーズケーキ、フルーツ、来訪者からの差し入れのお菓子

日	曜日	利用実績			当日の様子
		来訪者	個室傾聴	専門サービス	
1	火	1	1		男子学生が個室傾聴で来訪されたが、対人恐怖障害があるため、ほとんど話をしてもらえなかった。
3	木	3	1		個室カウンセリングには、2回目の方が自分自身のことと、子どもの育児についての悩みを話にこられた。1時間半くらい個室で傾聴した後、他のお二人も交え5

					陣で食事をした時は、表情がゆるみ、和やかになった。
4	金	1	1		コンビネーションばっちりで食事の準備も済み、いつものとおりゆっくり過ごせた。スタッフKが初めて個室カウンセリングを実施した。
5	土	1	1		14時ごろ予約の電話があり、14時30分ごろ来られ、1時間弱お話をお聞きした。
7	月	4		4	来訪者4人が全員気功整体を受け、1日中整体が続いた。
8	火	1	1		2回目に来訪した大学生が相談に来られた。前は全く話してくれなかったが、今回は少しずつ気持ちがほぐれたのか、話しをしてもらうことができた。
9	水	2			中国新聞を見た人からの電話が1日中続いた。
10	木	5	2		新聞掲載により、電話での問い合わせが多く、ほとんどが個室面談の要望だった。森のおうちについて詳しく話を聞きたい方(3名)が来訪され、昼食と一緒にいただきながら説明やご質問を受けた。
11	金	6	4	1	午前午後ともに相談者が来られて、皆様お食事を召し上がられて喜んでいて、一人でてんてこまい。占いで前向きになれるとっていただいた。
12	土	3		2	来訪者の運勢を見た。本人の手相、顔相をもとにご家族の名前と生年月日を教えてもらって鑑定した。現状と来年1年間の全体運、健康運、事業運を各々月ごとにお伝えした。次回はその他にお聞きになりたい部分があればお伝えしようと思う。
13	日	5	1		昼からお1人個室傾聴を行い、その後、遺族の分かち合いを行った。
14	月	4		3	何度か来られている方が気功整体のリポートで来られた。
15	火	2	2		個室傾聴に2人来られた。1人はご家族のこと、1人はうつから回復して職場復帰した後に同僚とうまくいかないことを悩んでおられた。
16	水	1	1		夕方、会社帰りに相談に来られた方が1人。うつから回復して職場復帰したものの、同僚の目が冷たく、上司もきびしいので居心地が悪いと訴えられた。
17	木	3	1	2	食事をしながら会話がはずんだ。ヒーリングの施術を受けた方が顔の表情に変化があり、喜んで帰られた。
18	金	1	1		昼間は来訪者がなく、夕方発達障害のある男性が相談に来られた。自分のこだわりが回りの人に受け入れられないことをずっと苦しんでいた。話しをした後、「自分と同じ感じ方の人がいるか、勇気を出して声に出してみる」と、帰り際は少し元気になったようだった。
21	月	6	2	3	個室カウンセリングに2人、整体に3人の方が来られ、慌ただしくにぎやかな1日になった。
22	火	1	1		午後1時すぎに週末から来られている女性が遊びに来た。前日と同じ話が多かったが、1時間くらい話をして帰られた。

24	木	6	3	1	個室傾聴に3人、ヒーリングに1人と次々に人が来られた。ひっきりなしに対応した1日だった。
25	金	5	2	2	初めて占いを希望する方が2人来られた。忙しい1日だったが、静かな雰囲気だった。
26	土	2	1	1	パートナーについての2回目の相談に来られた方が1人。傾聴していくうちに少しずつ笑顔が見られた。自分を大切にしてほしい、とお話しをして伝えた。
27	日	3		1	占いと傾聴に来られた方が1人。男性と女性が来られ、職場での新事業部に配属されたがどのように働いたらいいのか、との悩みを話された。「無理なことははっきりと断って疲れすぎないように、長く続けられるように」と話をした。
28	月	4		3	初めての方が2人、全体の施術を受けた方が3人おられた。
月計		68	26	23	

【10月】

開所日：25日 来訪者：76人 個室傾聴回数：16回 占い、体の癒し：22回 食事提供数：106食

※来訪者の数は食事のある月・木・金を中心に3～4人と安定してきた。スタッフの動きも落ち着きが出て、それぞれの役割分担が円滑に進むようになった。

新しいスタッフが2人参加し、総勢20人がそれぞれの都合に合わせて参加できるようになった。

10月31日に、発達障害や引きこもりなど、困難を抱える子どもを持つ親を対象とした「子どもの向き合い方」勉強会を開き、スタッフも含め、10人の参加があった。

講師と参加者の距離が近く、一方的に話を聞くだけでなく、会話をしながら進化した。

2部では、分かち合い形式をとったため、参加者もスタッフも交え、それぞれの想いや意見なども交換することができた。

《うつ症状のある方、またはその家族の会》

開催日：10月11日（日）

場 所：常設型傾聴スペース「こころのともしび」

参加人数：6人

当日の様子：

初参加の方が1人。数日前に傾聴に来られた方が分かち合いにも参加したいと来られた。

有職男性が多く、職場復帰のこと、職場での仲間との折り合いのむずかしさを語られた。

今月から、うつを克服しつつある当事者がスタッフとして参加するようになった。

軽食会：かぼちゃのケーキ、参加者の差し入れのお菓子など。

日	曜日	利用実績			当日の様子
		来訪者	個室傾聴	専門サービス	
1	木	2	1		本日は電話もなく、来訪者は2名。午後は事務仕事をした。
2	金	2	2		昨夜の大雨の後の青天で秋風がさわやかだった。相談者もほどよい感覚で来てくれた。秋の花束の差し入れがあった。
3	土	1			青天。14時10分すぎ、男性来訪。スタッフ2人に対応し、楽しく歓談。時間があつたのでフラッと立ち寄られたとのこと。終始笑顔を見せられ、スタッフで来たいとも話されていた。
4	日	2	1		女性が子どもづれで傾聴に来られたので、個室で対応。男性スタッフ2人で子どもさんの遊び相手をした。とても楽しく遊んでいた。
5	月	4		6	初めてのの方が2人来られた。10時から17時まで、代わる代わる整体を受けて帰られました。
8	木	4			免疫力を高めることを心がけ調理をしました。闘病中の方も完食して下さり、今日はたくさん笑って下さった。
9	金	2	1	1	午前中は来訪者がなく、軽快なラテン音楽と調理の音で心地よく過ごした。占い1人、個室傾聴1人。午後から2人、予定より早くなり、少しお待たせした。
10	土	2	1	0	再来訪者が2人。1人は個室傾聴、1人はテーブルでいろいろな話をしてお帰りになった。
11	日	6			うつ当事者と家族の分かち合い。6人でお話しをした。全員男性。職場環境とうつの関係で共通の話題となったのでまとまった話ができた。
12	月	4	2	4	祝日の月曜日で、整体に来られる方が4人。1人は男性で、2回目来訪の方が、飛び込みで整体と傾聴を受けられた。
13	火	1			社会福祉士受験経験のある男性が来られ、福祉のお仕事のことや資格試験の話を熱心にしていました。
15	木	4			よく利用される方から食器をいただいた。来月の料理講座についての話をした。Nさんが初めて来られた。よく食事に来る方、今日は食欲が進まないようだった。
16	金	1			以前相談に来られた方が元気になられ、10月の連休に洋服など身近な物を整理することによって生き方が変わり、笑顔で自分の考えを持って過ごせるようになったとの話を聞いた。相談者の笑顔に元気をもらう、うれしい一日となった。
18	日	4			男性1人と話しをしている間に「初めて」と様子を見にMさんが来られ、2人の方もぶらっと遊びに来られた。4人でテーブルを囲んで雑談を楽しんだ。本のことやお1人が小説を書いていること、別の方が脚本を作っていることなど、話題が盛り上がった。皆さん楽しんで帰られた。おひとりの方から次の日、とても楽しかったとお礼のメールがあった。

19	月	7	3	4	整体4人、傾聴2人ととても忙しい日だった。昼食は簡単にできるさぬきうどんにしようとしたが、麺は出すタイミングが難しく、かえって手間がかかった。昼食代はいらないと言ったが、カンパとしていただいた。
22	木	5	1	2	闘病中の方が完食。笑顔もたくさん出てうれしかった。ある方の明るい雰囲気が他の方にも心地よさそうだった。整体の後、2人の顔が晴れやかになっていた。別の方も立ち寄って、雑談をして帰られた。
23	金	4	2	2	人が多く、ばたばたした。初めての方が傾聴を受けに来られた。
24	土	5		0	ある相談者。前回お話しをしていた気になる同僚の方は退職し、安心している様子。その後、自分の今後の将来(老後のことなど)についての相談をされていた。笑顔で帰られた。その後2人来られ経営に関しての占いと相談。別の方、子どもさんのこと。話しをしてすっきりしたと帰られた。
25	日	2			14時ごろ、初来訪の方が個室傾聴。1時間ほど話した後、16時まで茶菓子を囲んで他の方も含め、話し合った。話しがたくさんできたことでたいへん喜んで帰られた。
26	月	5		3	2人の方が整体。首や肩が柔らかくなったので、日にちをあげていただいてよくなった。
27	火	3	2		昼ごろに1人が傾聴に、午後自死遺族の方が傾聴に来られた。2か月前に奥様を亡くされて、その悲嘆は聞いてとても胸に迫るものだった。「これから仕事」と涙を拭いて帰られた。別の方が10時すぎにぶらりと来られた。
29	木	3			よく来る1人の方が食事に来られ、とても楽しそうに過ごされた。
30	金	2			秋の味覚の栗ごはんを用意したが予定より人数が少なく残念だった。2人来客があり、世間話をしました。その後ゆったりと時間を過ごした。
31	土	4			子どもと向き合う勉強会に参加者4人。スタッフも含め、10人参加。山中先生の講義1時間の後参加者全員で円座になり、質問や意見交換をした。活発な発言があつてよかった。参加者と講師の距離が近いことで、具体的に1人1人の悩みをいろいろな人の意見も交え、交換できたことが収穫だった。
計		76	16	22	

【11月】

開所日：27日 来訪者：98人 個室傾聴回数：20回 占い、体の癒し：32回 食事提供数：115食

※初めは傾聴の目的で来られた方が、整体や占い、昼食などで気軽に、週に複数回来るケースも増えてきた。

毎回重い話を聞くことばかりが「こころのとしび」の役割ではなく、孤立している人が人とのふれあいを求めて、ふらっと立ち寄る場所として、この場所が役に立つのであれば本望であると感じた。

※11月22日に、浅田病院の渡邊直樹先生による「こころの悩み相談会」を開催したところ、9人もの大人数の参加があり、1人20分であったが、予定時間をはるかに超え、次々に相談をされた。

※11月28日に、第2回「子どもとも向き合い方」勉強会を行った。前回より参加者が増え、スタッフも含め、14人で学んだ。第1回以上に参加者との対話をゆっくりととり、前半の講義でも、参加者と質疑応答をしながら進めた。後半のグループワークでは、参加者が親としての苦しい想いをゆっくり語れるように分かち合いの時間をゆっくりとったため、予定時間を1時間以上超過したが、参加者同士が励まし合う場面もあり、満足して帰られた。

勉強会終了後、塩山先生を囲むスタッフ勉強会を18時から開いた。前回以上に、具体的な相談事例をもとに、個別のケースについての質問が多くなり、塩山先生も丁寧に答えられていた。

スタッフの発想にない、クライアントの深層心理を分析しながらの指導があったことは、今後の傾聴に大いに役に立つものであった。

《自死遺族の希望の会》

開催日：11月8日（日）

場 所：常設型傾聴スペース「こころのとしび」

参加人数：7人

当日の様子：

久しぶりに来訪された方が1人、初参加の方が1人。

久しぶりの方に「この場があることで救われた」と言われ、苦しいながらも続けることの意味を実感した。

初参加の方はまだ日が浅く、自責の想いが強く、痛ましい。同じ関係で同様の想いをした方の経験が参考になったようだった。

その気持ちを共有しながらも、少し心の落ち着いた遺族が受け止めるのも当事者の会のよさと感じた。

軽食会では、持ち寄りのお菓子がたくさんならび、和やかな雰囲気になった

軽食会：かぼちゃの甘いスープ、パン、差し入れのお菓子

日	曜日	利用実績			当日の様子
		来訪者	個室傾聴	専門サービス	
2	月	6		1	利用者が北広島町産のお米を沢山持ってきてくださった。

3	火	2	1		
4	水	2			A作業所に勤務していた男性が、職員とのいさかいが原因で退職。怒りが収まらない様子で話をされた。気持ちはおさまらないようでも、Tさんが午後来られいろいろな話をした。
5	木	2			スタッフとして参加されたいという方が来られ、昼ご飯を食べられ、楽しく過ごした。
6	金	3			個別相談はなく静かな日でした。朝は寒かったけど、昼間はほどよい暖かさでした。利用者さんが勉強会などのチラシを 20 部ずつパンフレットをたくさん持って帰ってくださった。
7	土	1	1		ある利用者さんが三回目の個室傾聴、ご主人との関係が回復しないことを悩んでお話をされた。お子さん二人も一緒に来られたので、スタッフNが子どもさんのお相手をする。公園に行ったが雨で帰ってきた。ちょっと退屈した様子。
8	日	7			自死遺族の分かち合いを実施した。
9	月	9		5	来訪者が9人と多く、その中で5人が気功整体を利用したので、1日中休みもなく施術を行った。
12	木	3			料理教室の初回、こうじの話と試食をした。
13	金	5		3	多くの来訪者があり、占い希望者も3人と多かったため、終了時間を大きくオーバーして対応した。
15	日	1	1		分かち合いに参加、カウンセリングにも来ている女性が来られ、スタッフをまじえ、ゆっくり話をして帰られた。
16	月	6		4	整体を受けた利用者さんが血流がよくなり楽になったと言われて帰られました。
17	火	1	1		18 時すぎに何度か傾聴に来ている男性が来訪。職場の上司からきつい言葉を言われたり、監視が厳しく、自分が否定されると、ひととおり訴える話のあと、自分で解決する答えを持っていることや、考え方のくせについて気づき、安心して帰られた。
18	水	2	1		午後、よく来る方が来られ、お茶を飲みながらそれぞれに思うことを語った。
19	木	5		4	整体にこられた利用者さんが、少し具合が悪そうで笑顔もなく帰られました。ごはんが食べられるようになるといいなと思う。
20	金	2	1		
22	日	9	9		13:00～17:00 近くまで、精神科医の「こころの健康相談会」にひっきりなしに相談に来られていた。一人 20 分ちよつとの相談時間は、やはり少ないくらいだったかもしれない。個室相談の前後の待ち時間にも、相談者同士で話が盛り上がり、長くお話をして帰られる方も多かった。
23	月	6		5	今日は昼食を持ち帰られる方が多くて、珍しく少人数で食べた。

24	火	3	1		うつで引きこもりがちな女性が初めて傾聴にこられた。昼過ぎに利用者さんとお茶を飲んでいる間に、他の利用者さんが来られ、いろいろな話をして楽しんで帰られた。
25	水	1	1		朝電話があり、相談者さんが来られ、一時間半ほど話を聞いた。涙を流しながら、これまでの人生のつらい道のりについてゆっくり話をし、また来ますと言いながら帰られた。
26	木	4		3	整体のみの利用者さんが、午前午後とこられた。
27	金	6	3	2	今朝はとても寒い日でしたが、大勢の方が来られた。
28	土	8			子どもと向き合う勉強会に参加者8人。スタッフも含め、14人参加。前回の勉強会に続き、今回は参加者との会話を重視しながら、対話式で進行了たので、参加者の満足度は前回より高かった様子。1時間の講義の後、輪になって当事者の分かち合い形式で話をした。話を聞くだけでなく、自分の抱える問題や辛い心境などを語る時間があつたことが喜ばれた。
30	月	4		5	利用者さんが顔色がよくなって帰られた。別の利用者さんは足つぼマッサージをご自分でされていて、気功整体も勉強したいと言っていた。
		98	20	32	

【12月】

開所日：24日 来訪者：69人 個室傾聴回数：10回 占い、体のいやし：20回 昼食提供数：88食

※勉強会や相談会などの企画はせず、レギュラスケジュールの1か月間。

※12月から「温熱刺激療法」を奇数週金曜日に開始した。さっそく毎回数人の方が体験した。

※第2木曜日に2回目の「料理教室」を開催。テーマは「野菜果物まろごと使うドレッシング、たれ」。「ともしび」に初めて来られた方が3人おられ、にぎやかに開催された。

※12月26日にスタッフと、利用者を交えた忘年会を開催した。初対面同士のスタッフも垣根なく、話が盛り上がり、2次会まで進んでにぎやかな1年のしめくくりになった。

《うつ症状のある方、またはその家族の会》

開催日：12月12日（日）

場 所：常設型傾聴スペース「こころのともしび」

参加人数：9人

当日の様子：

初参加の方が4人。うつ症状のある家族に対してどうしてあげたらいいか悩む人と 自身がうつ傾向にある

人がほぼ半数だった。 家族の立場の方は当事者の生の声がとても参考になる、と言われていた。

軽食会：アップルパイ、差し入れのお菓子、フルーツ

「自死遺族の希望の会」

開催日：12月19日（土）

場 所：こころのともしび

参加人数：4人

当日の様子：

初参加の人はなく、リピーターの参加だった。打ち解けた関係の人だけだったので、こたつを囲み、この1年間を振り返りながらお互いの近況を話し合った。

軽食会：アップルパイ、差し入れのお菓子、フルーツ

日	曜日	利用実績			当日の様子
		来訪者	個室傾聴	専門サービス	
3	木	1			来訪者は1人だったが、スタッフも交え、ゆっくりと食事を楽しんでいた。
4	金	4		1	来客予定をオーバーしたが、みなさん楽しく過ごしていた。外はとても寒い日でしたが施設内は笑い声が多かった。
6	日	2			
7	月	6		3	パニック障害で不安になりがちな利用者さんに、不安にならないように脳の血流を良くする整体をした後、さっぱりしたと言われました。別の利用者さんは、ご主人の手術で不安にならないように脳の血流と体のコリをとった。
8	火	1		1	
10	木	5			料理教室もたくさん参加してくださった。お持ち帰りお二人分
11	金	2	2		来訪者二名でゆっくりお話が聴けた。ある利用者さんはご主人のご病気のことで不安があるようだったが、話に来られて少し落ち着いてきたと言われていた。別の利用者さんは、孤独感がなくなるということでしたが、ここで話しながら自分だけが孤独だと思うのは傲慢だと気付いたといわれて帰られた。
12	土	1			利用者さんが「いつもお世話になっているから…」と言って、お菓子を持って仕事前に立ち寄ってくださった。世間話のほかは iPad で音楽を聴いたりして過ごされた。HPを見て 12/13 の分かち合いに参加したいと電話があった。
13	日	7			うつ症状のある方と家族の分かち合い。男女混合で、職場の悩み、家族との関係などいろいろな話題が出た。
14	月	7		4	利用者さんがご家族の病気で、ショックを受けられていたので、落ち着くように気を

					入れる施術を行った。別の利用者さんは腕が上がらなくなり、服も着にくかったが、施術後、着れるようになり腕が上がると喜ばれていました。別の方は、地元島根で「こころのともしび」のような施設をつくりたいと思われていて、また訪問したいと言われた。また別の方は、来られるとき歩けなくなったと気落ちされていたが、施術後歩けるようになったと喜んで帰られました。
15	火	2			
17	木	3		1	午前中はいつもの利用者とゆっくり食事の準備をして、おいしくいただいた。午後には新規の方一名来訪あり。ゆっくりした一日だった。利用者さんから野菜とみかんのさしいれをいただきました。
18	金	1	1	3	こたつが入り、スタッフ5名と男性来訪者で楽しく団らんした。
19	土	4			自死遺族の分かち合いを行った。
21	月	4		2	利用者さんが施術者の手のあたたかさを気に入って下さり、手の温かさを通して、がんばれと言われているようだと言ってくださった。別の利用者さんは、大阪出張に行かれて体力を消耗されたようで、歩くのがやっとで来られました。施術後、足が上がると喜ばれ歩いて帰られた。
22	火	1			ご自分の精神不安になったきっかけを話された人の状況はホルモン療法と軽い抗不安薬をたまに飲むくらいでコントロールされている。ストレスになっていた環境も整理されている様子で、気持ち明るい方向にいかれている。
24	木	0			来訪者はなく、ほかのボランティア団体の活動の話をしたり、来年のイベントの話をしたり、ゆっくりスタッフ同士で話げできた。午後からは事務作業をした。
25	金	3	2		3人の方が来られた。1人の方は、ご両親と話げできたそう。また別の方は、ご家族の手術が終わり、その報告とこれからのことについて話をされ、不安が一段落して表情が明るくなっていました。また別の方は今年1年を振り返り、人生は理不尽に耐えるのだとまとめられた。
26	土	2			2人の方が来られました。個室は使用せず、テーブルを囲んで談笑して帰られました。
27	日	3			1人、遊びに来られた。他の2人と4時すぎまでお菓子を食べながら楽しく談笑していた。途中担当者とTさんはソファで話をし、2か所でそれぞれ話が盛り上がっていた。
28	月	5	5	5	ある方、先日病院の検査で、2012年以降初めて血尿たんぱくが出なかったと喜ばれていました。別の方、しばらく整体に来られる機会がなかったので、体がかなりこっていました。こっている自覚もなかったそうで、気づいてよかったと言われました。
計		62	10	20	

【1月】

開所日：21日 来訪者：64人 個室傾聴回数：12回 占い、体の癒し：24回 食事提供数：77食

※1月4日が年始まりとなり、21日間活動した。

※年末年始の1週間休んだのちだったため、「休みが明けて、また『ここに来る』ことで生活のリズムができる」と言われた方もおられた。何気ない語らいや、家庭の食卓のどんらんのような、一見特別なことのない「場所」でもこのように、日常生活のこころの居場所として役に立っていると思うと、やりがいを感じる。

※第2木曜日に3回目の「料理教室」を開催。テーマは「野菜1本、まるごと使い切る料理」。大根を焼く、揚げる、和えるなど和洋中華料理に使うレシピを学んだ。

※1月24日に、渡邊医師による、第2回「精神科医のこころの健康相談会」を実施。前回は受付人数が多すぎて、おちついて相談ができなかった人もいたので今回は5人に絞り、ゆっくり相談ができる環境を作った。

相談の前後の時間も、スタッフも交え、テーブルの周りでのぎやかに会話に花が咲いた。

《うつ症状のある方、またはその家族の会》

開催日：1月10日（日）

場 所：常設型傾聴スペース「こころのとしび」

参加人数：7人

当日の様子：

初参加の方が3人。精神障害の家族のいる主婦の方が3人。共通する悩みを持つ人が揃っていたので、お互いの気持ちや状況を確認し、共感しあっていた。当事者の生の声がとても参考になる、と言われていた。

軽食会：バナナケーキ、差し入れのお菓子

日	曜日	利用実績			当日の様子
		来訪者	個室傾聴	専門サービス	
4	月	2		3	お1人の方は、年末～年明けの疲れを取りに来られた。別の方はいろいろ心配することが多く、目の奥が痛くなったと訴えがありました。
7	木	2			2人来訪。事務仕事を一緒にしましたが、そのうちのおひとりはお話し好きなので寂しそうに感じました。
8	金	3		3	正月あけを待ってこられた方もいらっしゃった。引きこもらないための外出のきっかけになっているようです。不安が軽減されて明るくなられたNさんや、今後が見通せるようになり、計画性ができたMさんの前向きな変化にほっとする思いです。
9	土	2			いつも来られる2人の方が、テーブルを囲んで談笑して帰られた。

10	日	7			うつ症状がある方と家族会の分かち合い。今回新たに3人の出席者があり、いずれも発達障害で不登校がある子どもを持つ母親の立場の方でした。お互い共感できるが多かったのか、話しがとてはずみ、満足して帰られた。
11	月	8		2	お一人は、整体を受けて体が楽になり、ゆったりとした感じで落ち着かされていた。
12	火	2			女性が1人来られた。知り合いの若い女性で、統合失調症の方が寂しさを訴えてこられるが、自分1人では力になれない。以前、「こもれび」の元スタッフを通じて「こころのとしび」を知っていたので、こちらに連れてきたいと思って見に来た、とのこと。ぜひ、とお誘いした。
14	木	2			大根を丸ごと使い切る料理教室を開きました。
15	金	2	1	2	午前中は昼食づくりに専念しました。午後は2人の来訪者があり、こころのとしびが居場所になっていることを実感できる時間となりました。
17	日	3	1	2	3人来られ、個室で1人対応、他の2人は談笑しながらお話しをした。その後、個室の方が帰られて4人で談笑。16時55分に全員が帰られました。
18	月	4		4	ある方は背中が苦しいと言われていましたが、整体の結果、血行、血色がよくなり喜ばれました。別の方はリラックスしたと言われました。
19	火	1			1人の方が勉強会のチラシをとりに来られ、新たに障害者のメンバーとともに設立しようと考えている会社の話を2時間くらいして帰られた。まだ決められないことや計画しなくてはいけないことがたくさんあるようだったが、出資者との間で諸契約についてはしっかり書類を交わして、行き違いや勘違いによるトラブルが起きないようにすることを助言した。
21	木	3		1	いつも来られる利用さん2人、おひとりと一緒にお話しをし、もう1人は一人で瞑想したり、時々お話しをしたりされていた。夕方初めての方が来られて少しお話しをしていた。わりとのんびりとした雰囲気でした。
22	金	3	1	2	常設の傾聴の場を「今日行く」場所に位置づけられ、仕事休職中の生活のリズムを作るきっかけになっている様子。自分の都合で行ける点を喜ばれていました。
24	日	7	7		渡邊先生の「こころの健康相談」を受けた人が5人、初めて相談を受けた方が3人いらした。そのうちの1人は、関西からわざわざ宿泊して来てくれた。1人30～50分くらい自由なテーマでお話しをし、十分な話のできたのですっきりした、と帰られた方が多かった。個室面談の前後も来訪者同士で話がはずみ、長い時間滞在された方が多かった。
25	月	5		3	雪のふる寒い朝だったが、午前中に整体に2人来られた。ある方は昼食から午後まで、ご自分のお子さんのことや癒しについて、スタッフやNさんと長く話をして帰られた。

28	木	7	1	2	2月6日の勉強会の担当者の方が来られ、人数が多くにぎやかだった。その他傾聴の利用も重なり、すこしばたばたした。
29	金	1	1		2時すぎまで来客がなく、食事担当者だけでゆっくりとりながら、相談活動や来訪者の様子などについて久しぶりに意見交換ができました。2時すぎに電話があり、初めての来訪で個室傾聴の依頼があったので2人でお聞きしました。2時間以上お話しになり、最後は明るい表情でご自分の今していることを後ろめたく思う必要がない、気楽にすればよいのだと確認して帰られました。
計		64	12	24	

【2月】

開所日：24日 来訪者：92人 個室傾聴回数：8回 占い、体のいやし：29回 昼食提供数：92食

※日数は少なかったが、毎日3～4人の来訪があり、毎日にぎやかであった。お気に入りの曜日を目指して来られる方も増えてきた。

※昼前後にひんぱんに来られ、語り合いだけでなく、昼寝をしたり猫と戯れるなど、マイペースでくつろいでいる方もいた。

※仕事の関係で悩んでいた方は、平日ひんぱんに来られていたが、再就職が決まり、3月からは平日は出勤となった。「悩んでいた時に毎日来られる、この場があってよかった」と言われると卒業生を見送るような、喜ばしい半面で寂しさも感じられた。

※2月26日（土）に、佃佑世弁護士による、「身近な人間トラブル解決勉強会」を実施。

スタッフも交え、11人の参加となった。講義に続き、全員が会議机を囲んでフリートーク。弁護士への相談の仕方、選び方だけでなく、「こんな場合は弁護士を使わず、自分で書類を作成して持参すれば費用がかからず、家裁に申請ができる」「法テラスをほぼ無料で使って、弁護士に気軽に相談するコツ」など、一般市民にとっては、敷居が高いと思いがちな「法律の力を借りるための意外な早道」なども教わった。個別相談にも応じて下さった。

※勉強会に続いて行ったスタッフ会議でも、佃弁護士とスタッフの間で自由な質問や意見が交わされ、勉強になった。

《うつ症状のある方、またはその家族の会》

開催日：2月14日（日）

場 所：常設型傾聴スペース「こころのとしび」

参加人数：14人

当日の様子：

初参加の方が8人。前週水曜日の新聞告知欄を見て連絡された方が多かった。

人数が多かったので、2つのグループに分け、女性グループ（6人）、男性グループ（8人）になった。

男性グループは、分かち合い参加経験の豊富な当事者と男性スタッフが、女性グループは米山がファシリテーターをした。男性グループは仕事や職場の悩みが多かったようだ。

間際に連絡して参加した方も複数あったため、多人数参加に向けた準備が十分にできていなかったことが反省される。

軽食会：パン・キンクスープ、パン、果物

11人の参加だった。こたつテーブルを囲んで、また男女混合で全体で談笑した。

日	曜日	利用実績			当日の様子
		来訪者	個室傾聴	整体、占い	
1	月	3		2	Uさんはコリがとれて自分の体でないみたいと言われました。Uさんのご家族のこと、相談を聞きました。涙を流しながらも少しほっとして帰られました。息子さんが「ともしび」に行ってきたらと薦めてくれたそうです。
4	木	5	1	2	お一人、午後から来られ、傾聴、昼食、午後の団らんに参加し、ゆっくりしていました。ヒーリングを受けた方2人も、施術の前後にこたつを囲んで他の方と歓談していた。
5	金	3			来訪者とスタッフで昼食をいただきました。男性1人は食事以外の時間は1人でゆっくり時間を過ごしていました。女性2人は近況報告をしたり、調理の話をしたり、スタッフと子どもがやかに会話が進みました。
7	日	1			
8	月	3		2	お一人は不登校の息子さんとのコミュニケーションに整体を使ってみたいと言われたので、簡単なものをお伝えしました。別の方はコリが楽になったと喜ばれました。
9	火	2			
10	水	3	1	1	いつも来られる方のご主人がヒーリングに来られた。夕方別の方が、職場のことで悩んでいることを相談に来られた。傾聴した後「すっきりしました。14日の分かち合いにも参加する」、と言われて帰られた。
11	木	3			初めての男性が来られ、いつも来られる方2人と一緒に昼食を食べながら団らんをしていた。
12	金	4	2	1	午前中に初めての方が来られ、今後ボランティアスタッフとして参加してくれることになった。午後はいつもの利用者さんが3人来られ、にぎやかだった。妻との関係がうまくいかず、消えてしまいたくなる、何をするのもおっくうだが、こころのとしびに来る日は体が動く、と言われ、役に立ててもらっていてよかったと感じた。
13	土	3			再来訪の方が3人。テーブルを囲んで談笑されて帰られた。
14	日	14			うつ症状のある方と家族の分かち合いがあり、今までで最も多い14人の参加と

					なった。2つのグループ(男性、女性)に分かれ、別の部屋で分かち合いを行った。
15	月	4		5	整体の後、お一人は右肩が痛かったが気持ちが良くなったと言われました。別の方は目の見え方が良くなったと喜ばれました。
16	火	2	1		1時すぎにお一人が勉強会のチラシを取りに来られ、その後1時間ほど近況を話して帰った。別の方が2時すぎに来られ、4時くらいまでいろいろな話をして帰られた。仕事についての悩みが多いようだった。
18	木	4	1		男性2人は昼食をはさんで話が盛り上がっていた。午後Oさんが飛び込みで傾聴に来られた。ご自分の生きてきた軌跡について振り返りながら現在の困難なことについて、たまっていた想いを吐露された。帰られるとき、「すっきりしました」と、顔が明るくなっていた。
19	金	2		1	以前勉強会の講師をしてくださった方が「近くに寄ったので」と昼食に来られ、話に花が咲いた。その後、温熱刺激療法の施術を受けて帰られた。
20	土	11			うつ症状のある方または家族の会。スタッフも含め、14人の大人数になったので、2つのグループに分けた。男性は主に仕事や職場のこと、女性は家族との関係、うつの家族との向き合い方などが話の中心になった。
21	日	4		2	お一人が平日と同じつもりで12時に来られていたのであわてて準備した。その後、談話中に2人来られ、そのうち1人の方が個室で占い相談をしているうちにまた占い希望者が来られたので、閉める時間になってもたいへんにぎやかであった。
22	月	3		2	
23	火				昼前に1人来られ、紹介予定のA型事業所の面接を前に不安や悩みを1時間ほど話した。午後、別の方が来られ、就職が決まりそうと喜んでおられた。
24	水	5			広島社協「居場所づくり連絡会」のミーティング会場として使用。社協から2人、加盟団体から3人来られ、こころのともしびを見学した後に今後の連絡会での連携の方向性について話し合った。
25	木	10	1	4	人がたくさん来られ、にぎやかな1日となった。初めて来られた男性はヒーリングと傾聴を受けていた。「メンタル・ピア・サポート勉強会」主催者の森光氏、尾原氏と反省会を行った。次年度の共同開催事業についても話した。Kさんは就職が決まったと喜んでた。そのうちの3人は、その後、森光氏が主催するミーティングに一緒に行かれるようだった。
26	金	5	1	3	昼から食事とお話しに来る利用者が続き、少し慌ただしかった。占いや傾聴もひっきりなしに利用があった。午後、傾聴を受けた方は「家族へのアプローチの方法を変えてみます」「自分のやりたいことをやるように進んでいきたい」と前向きな一言を言って帰られた。

27	土	4			「身近な人間トラブル解決」勉強会。スタッフを含め参加者 11 人。
28	日	3		2	事務所を開けてまもなくお一人が来られ、20～30 分で帰られた。14時すぎに別の方2人が続いて来られ、閉めるまでずっと話に花が咲いた。
29	月	5		2	昼前にお一人来られ、昼食をはさんでお話しをして帰られた。その後に来られた2人は個室で2人で話し込んで5時まで滞在されていた。
計		92	8	29	

【3月】※22日現在

開所日：17日 来訪者：48人 個室傾聴回数：7回 占い、体の癒し：14回 昼食提供数：56食

来訪者同士で、気の合う友人関係ができ、語り合うことを楽しみに、決まった曜日に集まる様子も見られるようになった。男性は男性同士で盛り上がる話題が女性とは違ってあり、話題が合う相手が見つかったことで喜ばれ、長い時間話し込む姿も見られるようになった。

昨年中に初めて傾聴を受けた後、久しぶりに来られ、その後の状況や心理的变化を語る方もおられた。状況が変化した方も、また、状況も心境も変化せず同じ悩みでまた息詰まったので来た、という方もあり、様々であった。

《うつ症状のある方、またはその家族の会》

開催日：3月13日（日）

場 所：常設型傾聴スペース「こころのともしび」

参加人数：9人

当日の様子：

スタッフも含め9人参加。職場の理不尽な命令やいじめなど、許せないことがあることについて、自分がどう行動したらいいかを悩む男性、出産を前に不安が高まるうつ病経験者、配置転換になった部署の仕事が好きになれず悩む男性など。様々なテーマで話し合いを行った。

日	曜日	利用実績			当日の様子
		来訪者	個室傾聴	整体、占い	
3	木	3	2		来訪者の方からケーキをいただいた。午後、今後の仕事のことで相談に来た男性、家族や子どもさんの進路のことで悩みを話しに来た女性に個室傾聴を行った。
4	金	2	1		来訪者1人は食事を共にとり、ゆっくり過ごされた。他の1人は、個室傾聴を受

					け、心が落ち着かれた様子がうかがえた。昼食時や3時前の時間、いろいろな話を6人でした。
5	土	1			始めのうちは誰も来なかったのでスタッフ間で談笑していたところ、男性が1人来られ、スタッフ2人に、最近退職した会社の話をし、その後は個室で1人くつろいでいた。
6	日	2			2時すぎに男性が1人来訪。ほぼ同じ時間に先月の分かち合いに来られた男性から、占いと相談を受けたいと電話がかかり、3時過ぎに来られた。占いの後、スタッフ2人と3人で話をした。先月2グループに分かれた、片方のグループの様子なども語って下さり、意見が参考になった。2人が帰られたのは5時過ぎだった。
7	月	4		4	整体に来られた2人は体が冷えていたのが温かくなったと満足して帰られた。
8	火	2	1		男性が1人、屋に来られ、就職を検討中の会社についての不安や悩みを話した。その後3時ごろ、もう1人来られ、のんびり過ごしていた。
10	木	2			こころのとしびの案内板の作り直しや料理を利用者さんが手伝ってくれた。
11	金	4	1	1	利用者が3人続いて来られたが、時間が程よくずれていたの ゆっくりと対応ができた。
13	日	7			うつ当事者またはその家族の分かち合い。スタッフも含め9人参加。職場の理不尽な命令やいじめなど、許せないことがあることについて、自分がどう行動したらいいかを悩む男性、出産を前に不安が高まるうつ病経験者、配置転換になった部署の仕事が好きになれず悩む男性など。様々なテーマで話し合いを行った。
14	月	8		4	男性2人はここで顔見知りになり、個室で話し込んでいた。女性は整体を受け、気持ちよくなったと言われた方が多かった。
15	火	1			いつも来られる男性が午後來訪。ゆっくりソファでくつろいだ後、お話しをした。
17	木	1	1	1	久しぶりに個室傾聴に来られた女性は、その後昼食、ヒーリングとゆっくり過ごされた。
18	金	1	1		午前中に電話がかかり、初めての男性が個室傾聴に来られた。1時間ほど個室でお話しをした後、テーブルでしばらく雑談をして帰られた。また1人で悩むことがあれば来たいと話しておられた。
20	日	4		3	男性が4人来られ、3人が占い相談を受けた。その後、テーブルを囲んで、男性ばかりの話しに18時くらいまで花が咲いた。
21	月	5		1	
22	火	1			いつも来られる男性が昼過ぎに来られ、ネット検索などをしながらゆっくり過ごしていた。1時間ほど人生観などについていろいろな話をした。
計		48	7	14	

利用者・参加者アンケート

1、傾聴利用者アンケート（3月5日現在）※回答者 100 人 ※無回答を除く

1、ゆっくりお話しができましたか

- | | |
|-----------------|-------|
| 1) できたと思う | 85.5% |
| 2) もう少し話したかった | 10.5% |
| 3) 話足りないことが多かった | 3.9% |

※1人1回60分程度を目安にしたが、2時間以上たっても話足りない人もあり、一部に不満があったと思われる。

- 又、来たいと思いました。又、話しをしたいです。
- ゆっくり話をしすぎました。
- 心の中がスッキリしました。
- 日頃から自分自身のことについて、話す場もあれば…と思っていました。
- いろいろ不安がありましたが、十分に聞けました。そのため、今日中には、どのように話したらよいか、今日お聞きたことを加えて、やりたいことをもう一度考えて、相談に来たい。
- ゆっくりできて、いろいろな事を知る事もできて、たすかります。
- 何度も来させていただいて、とてもたすかります！！
- 今まで言いづらかったこと、聞きたくても聞けなかったことが話せました。もう少し、聞きたかった。
- 話を聞いていただけて少しラクになりました。
- お話を聞いていただきありがたかった。長い時間をかける必要があると感じました。
- 自分の本当の気持ちに気づけました。
- しっかりと話をきいていただき、心が落ち着きました。
- よく聞いてもらえて、うれしかったです。
- 話したいこと、聞きたいことが話せましたし、聴いてもらいました。もう少し、聞きたかった。
- 細かい不安を数多く抱えていたつもりでしたが、主な悩み事が1本につながってきました。わかりやすくなりましたので、助かりました。
- 定期的に相談できるので、ふり返ることができる。
- 自分の話を出来るのはありがたいと思います（こんな機会をいただいたのははじめてです）
- ゆっくりと聞いてもらえるので、心が楽になった。

2、「こころのとしび」のスタッフの対応はいかがでしたか

- | | |
|-----------|-------|
| 1) よかった | 98.7% |
| 2) ふつう | 1.3% |
| 3) よくなかった | 0.0% |

- しっかりと話をきいていただき、少し楽になりました。感謝でいっぱいです。
- いつも、ありがとうございます。
- Tさんも一緒に聞いて頂いて、本当によかったです。
- 十分、話を聞いてもらえたが、又、聞いてもらえればと思います。
- 出入口の前で、すぐ声をかけていただき、あいさつしてもらえたので、ほっとしました。
- 親切で安心できました！
- 個室に移らせてもらって話しやすかった。話すうちに次々に聞きたい事が多くなりました。
- 相談窓口を調べていただけて心強く思いました。
- 子供の面倒を見ていただき、ありがとうございました。
- 大変良かったです。
- 個室に移り、話しやすかった。聞きたいことが多くありました。
- 定期的に話をきいてもらえるので、前回とはちがう自分を知ることができて、ふり返りができて自分を客観視できる。
- 出入口で室内に入る前から、声をかけていただいて、入りやすかった。
- いつもあたたかく対応していただいています。
- とても親切になって聞いてもらえてありがたいです

3、「こころのとしび」のスペースはいかがでしたか

- | | |
|---------------|-------|
| 1) 居心地がよかった | 88.0% |
| 2) ふつう | 12.0% |
| 3) 居心地がよくなかった | 0.0% |

- 心が安らぎました。
- 長い時間、ありがとうございました。 ●時間を長く感じないほどでした。
- 気持ちをきいてもらい、自然な心（自分の心）とむきあう力を養うように心がけていこうという気持ちになれたと思います。ありがとうございました。
- 室内のテーブルに座って、話を少し聞いていただいた後、細かい話は個室で聞いていただきました。久しぶりに来ることができて、安心しました。ありがとうございました！
- 明るいので、話しやすかった。ガラス越しに部屋の中を見て、入りやすかった。不安が続き、いらいらして入りましたので、申し訳ありません。（原因が）わかりましたので、やってみます。
- お昼ごはんがとてもおいしかったです。
- 今日たくさん話をきいていただき、アドバイスを参考にしていきたいと思います。
- 明るい、聞きやすい。ガラス戸で、部屋の中が見えて、入りやすかった。不安で来ましたが、少し気が楽になりました。
- ゆったりすごせることができた。助かります。
- 室内に入ってテーブルの椅子に座って話を詳しく聞いていただいたので、座り具合が良く時間が短く感じられました。
- 毎日通いたいくらい居心地がよいです。おかげで心身ともに元気になっています。
- 一歩前進できそうです

2、「メンタル・ピア・サポート」勉強会（共催）：参加者 46人

■実施概要

「メンタル・ピア・サポート勉強会」

～ここに問題を抱えた方との寄り添い方を学ぼう～

グリーンコープ
助成金事業

主催 不登校支援室「たんぽぽの会」
共催 NPO法人 小さな一歩・ネットワークひろしま
Con generation ～世代間交流～





メンタル・ピア・サポートとは、仲間による心へのサポートのことです。
不登校・ひきこもり・適応障害・精神不安・うつ病・統合失調症などの、心に問題をかかえ、
悩んでいる子どもや大人たち。その方たちをどのように支え、寄り添えばいいのか？
臨床心理センターしおやま代表 塩山二郎先生の講演と当事者や家族のサポートをしているグループ
の実践と体験談を聞いて、あなた自身の体験や悩みを語り合ってみませんか？

日 時 H28年2月6日（土） 13:00～16:30

1部 講演
演 題 「ここに問題をかかえた方との寄り添い方」
講 師 臨床心理センターしおやま 代表塩山 二郎氏

2部 パネルディスカッション
コーディネーター NPO法人小さな一歩・ネットワークひろしま 代表 米山 容子氏
監 修 臨床心理センターしおやま 代表 塩山 二郎氏
パネリスト Con generation～世代間交流～ 代表 森光 立憲氏
不登校支援室「たんぽぽの会」 会長 尾原 時世氏
うつ病当事者の家族

場 所 東区地域福祉センター 4階 小会議室
対 象 ここに問題を抱えた方のご家族と身近な方
定 員 30人
参加費 500円(資料代)
申し込み先 070-5428-1127（尾原）携帯メール: tanpopo-watage8@willcom.com

【講師プロフィール】
塩山 二郎氏
(株)心理臨床センターしおやま代表：臨床心理士

昭和46年4月～平成16年3月
広島市民病院 精神科 心理療法士
平成16年4月～平成26年3月
比治山大学現代文化学部 社会臨床心理学科
教授・附属心理相談センター長
平成16年～広島いのちの電話 運営委員長
副理事長
平成24年～広島県臨床心理士会長

【タイムスケジュール】
13:00～ あいさつ
13:05～ 塩山先生の講演 ～14:05
14:05～ 休憩 ～ 14:15
14:15～ パネルディスカッション～15:15
15:15～ 休憩 ～15:25
15:25～ 語り合い ～ 16:25
16:25～ 終りのあいさつ

団体紹介



不登校支援室 「たんぽぽの会」



たんぽぽの会は、学校に行きにくい又は、行けない子どもと18歳以上の方の居場所と学習支援生活支援・保護者相談をしているボランティア団体です。

特に、発達障害の子どもは、感覚過敏や感じ方の違いから、周囲の人たちの理解を得にくい為、二次障害を起こし、不登校や引きこもりになっている社会的現状が背景にあります。

これから大人になっていく不登校の子どもたちが、健全に育ち、自立し税金を払える人になれるよう、自己肯定感を高め自分で考え行動出来る力を養う取り組みが必要であると感じ設立。

毎週 月曜日には、三滝のスマイル館にて、どなたでも参加いただけるみんなの居場所と火曜・金曜は地域福祉センターにて、元教員や有志による学習支援室と保護者相談室を開設。

不定期で、農業体験や清掃活動・ホースセラピーなどの体験活動や平和学習もしています。

お問い合わせは、070-5428-1127（尾原まで） tanpopo-watage8@willcom.com

ブログ わたげの広場 <http://tanpopowatage426.blog.fc2.com/> をご覧ください。

NPO法人 小さな一歩・ネットワークひろしま

自死遺族が2013年に設立、当事者を中心に自助活動を行うNPO法人です。自死遺族、うつ当事者やその家族、精神障害のある方が抱える大きな心の重荷が、互いの胸の隅を語り合うことで少しでも軽くなるように、との思いで活動しています。「分ち合いの会」「常設型傾聴の場「こころのとしび」の運営」などを行っています。

■自死遺族の分ち合い：毎月 第3土曜日 14時～17時 / 場所 日本キリスト教団 広島教会(広島市中区大手町5-16-28)

大切な方を自死でそくした方のみを対象とする分ち合いの会です。自死遺族の思いを互いに語り合います。

■うつ症状のある方またはその家族の分ち合い：毎月第2日曜日 14時～17時 / 場所「こころのとしび」

うつなどの気分障害をもつ方や、その当事者である家族や友人が対象です。生き辛さ、孤独感や行き場のなさなど、自由に語り合います。

■常設型傾聴スペース「こころのとしび」 第3土曜日を除く毎日 10時～16時

孤独・孤立感、寂しさ、不安、行き詰まり、怒り、やるせなさ、切なさ。。。心は言葉に吐き出すことができない心の中の思いを自由に語れるフリースペースです。言葉に「こころの落とし」に落ちませんか？

【連絡先】 小さな一歩・ネットワークひろしま 代表：米山

事務局兼「こころのとしび」：広島市西区庚午北4丁目6-7 庚午ビル ☎082(274)0414

HP: <http://chiisanaippo.com> mail: info@chiisanaippo.com

「Con generation ～世代間交流～」

私たちは「世代間交流」をテーマに、子どもからお年寄りまで幅広く交流の場を作ります。様々な境遇、立場、価値観の違いを超えて理解し合うことを大切にしています。

私たちの団体は精神障がい当事者で立ち上げました。やり場のない思いを抱えている人たちが参加できる場づくりを目指しています。

「障がい者と障がいを支える会」

～一人で悩まないで～

自分の障がいをなかなか周囲に理解されず、悩みを抱えている方。

また、身近に障がいを抱えている方がいるけれど、どのように接してよいかわからない方もおられると思います。

そのような、障がい者の抱えている思いを共有し、障がいに対する理解を広げていきたいという思いでこの会を発足しました。

およそ月に一度(日曜日)、定例会を行っています。毎回、コミュニケーションの練習を兼ねた簡単なレクリエーションと、その回ごとに決まったテーマについて学び、思いを分かち合う時間を持っています。

活動場所：広島市東区総合福祉センター 二葉公民館

代表 森光 立憲

連絡先 Tel 070-5503-3312

Email rikken2014@yahoo.co.jp

HP <http://con-generation.jimdo.com>



■参加者感想アンケート（35人中）

本勉強会を初めにお知りになったきっかけは何ですか	①主催者、主催団体関係者からのお誘い（21人） ②所属団体からのお知らせ（4人） ③チラシ、ポスター（2人） ④友人・知人・家族（6人） ⑤ホームページ、フェイスブック（2人）
勉強会の内容はいかがでしたか？あてはまるものに○をつけて下さい。	①わかりやすかった 満足（25人）・ふつう（7人）・不満（1人） ②説得力があった 満足（26人）・ふつう（5人）・不満（2人） ③知らなかったことがわかった 満足（23人）・ふつう（8人）・不満（1人） ④役立てられることがあった 満足（28人）・ふつう（3人）・不満（1人） ⑤聞きたいことが聞けた 満足（21人）・ふつう（9人）・不満（2人） ⑥気持ちを分かち合えた 満足（24人）・ふつう（5人）・不満（2人）
勉強会の進行や会場はいかがでしたか？あてはまるものに○をつけて下さい。	①全体の進行 満足（27人）・ふつう（5人）・不満（2人） ②スタッフのご案内 満足（26人）・ふつう（8人）・不満（0人） ③会場の広さや配置 満足（20人）・ふつう（10人）・不満（4人） ④会場の雰囲気 満足（27人）・ふつう（7人）・不満（0人） ⑤時間配分 満足（26人）・ふつう（7人）・不満（1人）

【考察】

※会場となった小会議室は定員 50 人であったため、かなり混雑した。

※会場側の規則により、この会場ではマイクが使えなかったため、後ろの席の人には一部声が聞き取りにくかったようだ。

※1部～3部まで、内容が多く、時間不足で消化不良の部分もあった。

【参加後の感想】

- ◇ 塩山先生の講演の中で、先日のスキー場でのスノーボード衝突による小学生死亡事件をお話しされました。心的なご遺族へのサポートやこれから役割を増すであろうスクールカウンセリングの重要性がわかりました。カウンセリングは「翻訳業」とされ、5分は椅子に座り、5分過ぎれば時刻を過ぎましたのでお帰りください。話を聴くのは、傾聴は母性、帰りを悟す、決まりですという父性が必要である、重要であると思い、これから肝に銘じてみます。傾聴、話しやすく、わかりやすい言葉で応じてあげましょうという態度がよくわかりました。パネルディスカッションと語り合いを取り揃えておられたことに注目しました。限られた時間内において、話しかけが出来ていたことがよかったと思います。
- ◇ 塩山先生のお話はわかりやすく、パネルディスカッションではいろんな立場の話が伺え、語り合いでは感動する話が聴けて、心が軽くなりました。
- ◇ 引きこもりが、球根が土の中で眠っている状態（エネルギーをたくわえている最中）だということが、私の心の中にストンと落ちました。焦らず、ゆっくり見守ろうと思います。
- ◇ よいお話をされてたのですが私は残念でした。耳が遠くて聞きにくかったです。
- ◇ 主催者、参加者、当事者、支援者と分けるのではなく、分け隔てなくみな平等に考えるのがピアだと思う。
- ◇ 楽しかったです。
- ◇ 実体験に基づく話がきけてとても参考勉強になりました。このような会を通じつながりの輪が広がるといいですね。
- ◇ 塩山先生、その他の代表の方の話を聞く機会をもて、幸せな時間をもてました。ありがとうございました。
- ◇ 「自分を知ること」ととても大事で、大切なことと思われました。「憧れ」というキーワードも表（現）れました。自然体を大切に、憧れた自分になっていきたいと思いました。ありがとうございます。
- ◇ 皆様と意見交換ができてとてもよかったです。
- ◇ 自分を知る機会、きっかけになりました。とても満足しています。
- ◇ 少し自分の見方が変わり、成長できたように思います。聞けたお話を今後に生かしていけたらいいなと思いました。本日はどうもありがとうございました。
- ◇ ありがとうございます。色々な立場の方のお話しが聞けて、よかったです。
- ◇ 話がしやすく、いろんな事を学べた。
- ◇ 貴重な意見がきけてよかったです。
- ◇ 同じ思いをかかえている方々と共感していくことの大切さを実感しました。もっと大きい活動になるといいなと感じております。
- ◇ いろいろな経験をされた人の声はとても説得力があった。少し前を向く希望をもてました。
- ◇ いろんな方のお話がきけてよかった。
- ◇ カウンセリングが何10年も必要なことを初めて知りました。いろいろありがとうございます

ました。

- ◇ 勉強会に誘っていただき感謝。
- ◇ また合同会議をしてほしいと思いました。

【不満に思ったこと】

- ◇ 3団体の代表の方々が揃われて、リーフレット及びチラシによって、主な活動紹介をされていたことは興味深いものでした。紹介する時間が短く、詳しく説明できないこともありますが、「興味を持たれた方は、もう一度リーフレットやチラシを見られて、問い合わせだけでもよろしいですので、電話をしてください」等、もう一度繰り返しお伝えされてもよかったのではないのでしょうかと思いました。
- ◇ 会場がもう少し広いとゆったりとした気持ちで講義が聴けた気がします。
- ◇ 語り合いの時、最初に一人ひとり5分間とか時間設定をして話を一順させたら良かったと思います。特定の方が長く話されて、あまり話ができませんでした。
- ◇ 自己紹介の場面で話を途中で遮られた。特定の方が仕切っていて、自分の立場が分からなくなった。
- ◇ 少し手狭だった。
- ◇ 時間を区切る時の音に工夫があると、助かる。（音に敏感なので）
- ◇ 寒かったです。
- ◇ 会場いっぱいでも少し息苦しい感があったが、マイク使用不可となればこの広さがベストだったのかも…
- ◇ 全体的にまとまっていない感じがする。

【今後とりあげてほしいテーマ】

- ◇ 女性に多く見かけられると言われている人的（又は対人）ショック症候群は、主治医や専門医の方々の先生の方のみの処置では治癒や解決をしていない状態を見聞きしています。対人ショック症候群と、それに伴う過呼吸の出現について、メンタル面からお話しをいただければ、大変役立てられると思います。よろしくお願いします。
- ◇ 不登校児の親へのサポート、話し合う会
- ◇ ピア・サポートについて、もっと内容を深めていきたい。
- ◇ サポートしてほしい側の気持ち、意見等を知りたい。
- ◇ 継続的に心について学ぶ機会があればいいと思いました。

実施事業に対するふりかえり、考察

1、主催者としてのふりかえり

①事業の成果として

- ・「こころのともしび」開業前からホームページなどで「ボランティアスタッフ」を募集したところ、予想以上の人数が集まり、約20人のボランティアスタッフが交代でシフトにあたったので、運営上のマンパワーに不安がなく、目標としていた、毎日空いている「常設スペース」の運営については特別長期休暇と月1日の定休日（第3土曜日）以外は目標通り毎日運営と、目標が達成できた。
- ・スタッフの中にも精神疾患を過去に経験した人やその家族、自死遺族など、当事者経験がある人が多く、自身の経験を元に、同じ痛みを持つ人の力になりたいという意志や結束力が強く見られた。そのため、利用者もスタッフに対して気軽に話しかけやすく、想いが共有しやすく、信頼感や共感性が得やすかった。
- ・調理担当者も、プロの料理研究家が加わったため、「安くておいしい昼食」が評判になり、昼食提供日には毎日訪れる人もいた。
- ・整体、ヒアリング、温熱刺激療法など体のいやしができる者や占いができるスタッフ、看護師、薬剤師など、専門の技術・知識を持つ者もスタッフに加わった。また、11月からは地元の精神科病院の医師が「こころの健康相談会」の相談員として協力してくれたので、サービス内容も厚みが増し、それらのサービスを目的に来訪する人が少なくなかった。
- ・来訪者は目標数（平均5人）を下回ったが、予想以上に1人当たりの滞在時間が長かったため、同時に居る人数としては、3人程度の方が落ち着けると感じ、かえってこの程度でよかったと思う。
- ・自助グループの参加人数は目標をやや下回ったが、本事業以前から実施していた時（2つの分かち合いを隔月ごとに実施）の参加人数総数は上回った。

②反省点と課題

- ・来訪者が目標（1日平均5人）に達しなかった理由としては、立地性があげられる。広島市中心部からはやや遠い住宅街に設けたため、交通の便を理由に「行きにくい」「わかりにくい」という声も聞かれた。
- ・会場の入り口がビルの裏側にあり、細い通路を通っていく形式なのでわかりにくい上に入るのにためらいが生じ、ビルの前まで来てもためらって帰った人もいたのでは、という指摘が最近あり、道路に面した看板や通路の先にウェルカムボードを設けるなど、改善を行った。

- ・開業当初は周知が十分でなく、また、本事業に対する理解や信頼も築けていなかったため、主催者やスタッフの旧知の人が来訪者の中心であった。7月以降、広島テレビ、中国新聞、「アエラ」などに取り上げられたことで、来訪者が増え始め、また、満足した来訪者や、連携して活動を行った地域のボランティア団体などを通じて口コミでの来訪者が増えており、安定した利用実績となっている。
- ・精神障害者の中には、外出自体が困難な人も多く、「行きたいが行けない」という電話口の相談も多くあったが対応が不十分だった。
- ・勉強会、セミナーは、「こころのともしび」で開催した回は、交通の便が悪いことや周知不足もあって、平均12人と、目標を下回った。公共施設の会場で実施した「共催勉強会」は、定員30人を大きく上回る45人の出席があった。「こころのともしび」で実施した際にも、参加者からは満足の声が多かったので、今後は周知方法を考えると共に、会場設定も検討すべきと考えた。

③今後の課題

- ・外出が困難で「こころのともしび」に来られない、引きこもり、不安障害者、精神・身体障害者が多く、また、それらの重症者に対して、より厚い支援が必要と感じる。これらの方々には、訪れを待つ現在の体制に加えて、訪問型の傾聴サービスによる「アウトリーチ」が必要と考えられる。
- ・同様に、外出が難しい方からの電話相談も重要であるが、現在のスタッフ体制や電話設置台数では対応できない。
- ・アウトリーチ型の支援や電話相談には、専門のスキルを持つスタッフによる安定したシフト体制が必要である。安定した事業展開のためには、ボランティアの厚意による参加に頼るだけでなく、専門職や専任担当者を雇用できるだけの資金が必要である。
- ・広報は公的機関の窓口や会場、会館を中心にパンフレットやチラシを配布したが、支援者や広く一般市民が集う場所より、当事者が集まる場所や集いに参加し、直接説明した方が効果的だと感じた。来年度は、より人脈を広げ、口コミで広げていきたいと思う。
- ・連携の可能性がある経済困窮者支援団体や精神医療機関とのつながりが十分にできなかった。今後その連携を強めていきたい。

2、スタッフのふりかえり

①それぞれの役割

- ・ 占いと傾聴
- ・ 経営相談
- ・ 分かち合いスタッフ
- ・ ランチづくりと傾聴
- ・ 料理の手伝い、電話の取次ぎ、利用者とのお話し相手
- ・ 占いと相談
- ・ お昼ごはんの調理担当（3人）
- ・ 施術を通して心と体をリラックスしてもらう（2人）
- ・ お薬相談
- ・ 食事の補助、傾聴、食後の時間等での団らん
- ・ ヒーリングと傾聴
- ・ 月2回のお話しの聞き役
- ・ 月に1～2回グリーフケアと看護師の立場で健康相談を担当。実際にはお話しに来られた方々とテーブルを囲んで談笑することが多く、その雰囲気づくりが役割だと思っている。

②スタッフとして参加した感想

- ・ 来られる方々が回数を重ねるたびに少しずつ楽になられているように思える。
- ・ 自分の小さな力でも役立ってよかったと思う。
- ・ かねてより、小さな不安やなかなか取り除くことができない悩みごとを抱えた人たちが多くいると聞いていた広島市内で、不安や行き詰まり等隠したい想いを自由に話すことができる常設型スペースとわかり、参加した。思ったより重い悩みごとが多かったが、当初は固い感じが強かった部屋の感じも柔和になり、明るさが十分に前面に出てきたと思う。
- ・ 様々な経験のある人がまずスタッフとしてつながって、「いつもここにいるよ」というスタンスでいて、利用者さんが安心して心の荷物を降ろせる常設の居場所を作る活動は、今の生きづらい社会の中で絶対必要だと思った。
- ・ 自分が担当する曜日は、個室傾聴希望者より顔なじみの方々と近況報告をする場になっている。以前会った時の表情とは違って明るくお話ししている様子を見ると、内面を安心した環境で吐露できることはとても大切だと思う。
- ・ アットホームな感じで、気持ちを吐き出せるよい環境だと思う。

- ・その日、その場所に来られる方々を共に食事をしながらいろいろな話をする事で、毎回気づきがある。
- ・何かしらを求めて来られる方が、スタッフや来訪者を問わずおられるので、個人や年代などで「どういった悩みや求めがあるか」などを感じとっている。自分から何かを話すのではなく、「この人には話が通じる」と思ってもらえるように受ける形で考えている。
- ・心の荷が少しでも軽くなるように…相談者の方の傾聴に努め、共に在ること…ひとりではないことを伝えていく存在でありたい。
- ・月に二回参加しましたが 傾聴に関しては中途半端気持ちが残、本当にこの様な関わり方で良かったのか考えてしまう。ただ 他のスタッフの方たちと知り合いになれたこと、また勉強させて頂いたことに感謝しています。
- ・始めの頃は利用者も少なく、参加する意味を考えてしまう頃もあったが、段々とスタッフの方への心のケアを応援したり、食事をしに来た方とも和やかに打ち解けるようになり、自分は空気のような存在でいいのだと思えるようになり、いまは楽しく参加している。
- ・抱えておられる悩みも様々な方が来て下さった。食事があって、団らんがあって、癒しがあって、自由に過ごせる空間があることは素晴らしいと思う。
- ・“居場所”や“話を聴いてくれる相手”を必要としている方が想像以上にたくさんいらっしゃるのだと実感した。
- ・効率が第一でないで、のびのびできます。自分のペースで動いたり考えたりできる。
- ・お話を聞いた利用者さんが笑顔で帰られる時は、少しでもお役に立てたかな、と思う時があり、自分にとっても幸せな時である。
- ・来られるたびに表情が明るくなった方。「家では食事がのどを通らなかったが、残さず食べられてよかった」との声をいただいたこと。

③印象に残ったケースや人

- ・初めてお会いしたときは顔の表情が固かった方が、段々ほぐれてきて、本来のキラキラした表情を見られたときはうれしかった。
- ・重度の疾病でほとんど食事をとっていなかった方が、久しぶりに会話しながらたくさん召し上がり、顔色にも赤味がさして笑顔になられたこと。そこから家族や病気の話などにもつながったこと。
- ・精神障害があるパートナーとの今後について相談された方。頭では分かっているけど行動に移せない状況だった。あれからどうなられたのそのままになり、心残りです。
- ・誰ということではなく、話せる場所があることで、顔が明るくなり、帰って行かれるのを見て、必要な場所であると感じた。
- ・料理が足りなくなった時、分け合ったり、たくさん食べたい方も気兼ねなく食べていられたこと。

- ・女性は家族のどなたかがうつで悩んで来るケースが多く、男性は当事者であるケースが多い。話しの内容もストレート。
- ・最初は気持ちが落ち込んで表情も暗かった人が来られるにつれて、明るく元気になったこと。
- ・表情が固く、反応のない利用者が、ある会話の中でのスタッフの一言を機にぐっと表情を崩して反応が豊かになったこと。
- ・今までも経営の相談は受けてきたが、経営者の奥様が相談に来て、行き詰った気持ちをお話しされたこと。普段の経営相談に比べて、相談する場のない人にとって救いだと思う。
- ・心が重く、話しもされなかった方が少しずつ心を開いてきたこと。
- ・誰かに話すことができてスッキリした、と笑顔で帰られた方。相談する場があることを喜んでおられた。
- ・いつも周りを気にして自分をなかなか好きになれなかったり、自分を後回しにしているケースが多く、自分自身の大切さに気づき、自己肯定感が高まっていった、幸せなことがたくさん起きるようになったと言っていたこと。
- ・「このままでいいんだ」とか「私の将来は明るく、良いこともあるのですね」と自分の進む方向性に確信が持てるようになって、一歩前に進む勇気が出た、と言われる利用者が多い。
- ・家にいて、何もできないで困っておられた方が、モノを整理することから気持ちも行動も変わり、明るい主婦、母親に変容していった。
- ・食事をして、ちょっと心がほっこりして帰られる方。
- ・DVを受けて障害のあるお子さんと家を出て親子関係だけでなく、子どもさんの通う施設との関係にも悩みを抱えているなど、複雑な問題が絡み合っていた方

④「こころのとしび」ができたサポートについて

- ・食を通して暖かみを感じてもらえた。
- ・こういう場所がある、というだけでいいと思う。
- ・家庭や職場など、どこにも安心できる居場所が見つからない方にくつろげる場を提供できた。
- ・ただそばで寄り添い、その人の言葉に耳を傾ける。何も大きな結果は生まれないけど、そうすることで少し心が軽くなり、自分の居場所を見つけてもらえる。そんな小さなことの積み重ねと思う。
- ・整体を始め、心だけでなく身体のメンテナンスも精神面によい影響をもたらすことを気軽に体験してもらえた。
- ・不安を抱えている人の不安感を軽減できたと思う。

- ・自分ひとりで悩んだり、やり切れない想いを抱えた利用者さんが気持ちを整理するきっかけづくりや専門家へのつなぎの役割。利用者さんに有益な情報取得の場、楽しみの共存、安らぎの場の提供、食の楽しみ、人との出会い、つながりの場、生活リズムを作るきっかけづくり（行く所があるということが目的になる）。
- ・「こころのともしび」に来られた時に、笑顔で過ごしていただいたこと。
- ・自分の悩みや想いを聴くことで、いざという時は「こころのともしび」で話せる、という居場所になっている。
- ・経営は、経営者やその家族が、客観的に理解せずに営んでいることが多い。そんな中で、心を整理して改めて自分の経営を見直すと、改善点が見いだせる。そんな相談者自身が気づきにくい視点、ポイントを見つけてあげること。
- ・ほぼ毎日活動しているので、行きたいと思う時に行けること。話しながら食事ができること。
- ・昼食は「食育」とも言われている大事な点で場を和ませ、午後から話しやすくする雰囲気づくりに一役買っている。施術はサロンとまではいかななくても、体育の大事な点の体力づくりに貢献している。傾聴は、こころの知育、徳育として知識の使い方や考え方、周りの方々との接し方などについて相談者が再認識できて明日からのやる気を引き出す助けになっている。占い相談も同様で、やる気を引き出す助けをしている。
- ・家族関係や将来などに行き詰まりを感じている方へ、経験者や有識者がアドバイスできているのではないかなと思う。占いや傾聴、体のいやしや勉強会などを通じて、以前なら本人の手に余っていたことにもサポートができていないかなと思う。
- ・人と話すだけで癒されることもあるし、今はここに来ることはできなくても、常設でこのような場所があると知っているだけでも心強いと思う。
- ・一番大きなアピールポイントは「共感する場」を提供していることだと思う。つまりは「分かち合い」。ネガティブな想いを共有する、ということ嫌な目で見られるかもしれませんが、それこそ社会にはこれまでなかったものだと思う。辛いのは自分だけじゃないと思ってもらった上で、顔を上げて「小さな一歩」を踏み出せるお手伝いができるといいと思う。
- ・心の内側を出したいけれどどこにも出せる場所がなくて、自分を追い込んでいるような方が気軽に訪ねて来られ、他愛のない会話や食事、ヒーリングなどを楽しんで心の荷物を少しおろして笑顔になって帰られるのを見ると、少しでも心が元気になるお手伝いができているのかと思う。
- ・自分が何をサポートできたかはわからないが、悩みを持った方などにとって、いつも変わらずそこにある場所としてあり続けることで、ちょっとした支えになっているのではないかなと思う。

⑤今後の課題

- ・環境の快適性の向上
- ・成果の確認方法の検討
- ・常に利用者の存在を意識すること。なじみの人が来ると内輪話になりやすいことに注意する。
- ・長期的な活動をしていく場合、常に協力してくださるスタッフやその予備軍となる方を維持、できれば微増するような体制を整えることが大切だと思う。
- ・昼食時間は来訪時間がずれた人とも一緒に食卓を囲むこと。
- ・入口付近や通路の環境整備が悪く、手前で来て引き返した人もいるのではと思うと切ない気持ちになる。誘導看板を整備するとか、アート演出をしたらどうか。
- ・分かち合いなど、話しあいの場は他団体からも注目を集めている有益な活動だと思う。日時の設定などはより細かいアンケートをとったり、場合によっては時間調整をするなど検討してより長く続けられる方策を考えるとよいと思う。
- ・相談者がより早く、聞いてもらいたいことを話し出せるような工夫が必要。扉の前に相談者が立った時、扉を開けた時から傾聴は始まっていると思う。来訪した方への始めの注目と声掛けを励行してくと、さりげない一歩ではあるが、温かい対応につながると思う。
- ・理念や存在意義は素晴らしいと思うし、こういう場所が必要だと思うが、利用者さんが来られた時にばたばたしていたり、ゆっくり話ができない雰囲気の時もあり、やり方を改善した方がいいと思う。
- ・真の傾聴スペースにするためには、今のままではなく、ボランティアスタッフの質の向上や、傾聴以外のことに手をとられない仕組みづくり（事務雑務に専念してくれるスタッフを常任にするなど）が必要だと思う。
- ・それぞれが多忙で参加できる機会も限られる中で、自分と曜日が違うスタッフと顔を合わせる機会が少ない。お互いがそれぞれの活動や人柄、がんばっている姿をもっとよく知る機会があるとよいと思う。
- ・相談料が無料で、傾聴以外の催しも増えたことで、サークル的、サロンのなカラーが強くなっているような気がする。固定的なメンバーの中で新しい方たちの入り込む場所がそこにあるのかと少し心配している。そんなコミュニティ的な安らげる場、それもあるべきひとつの姿と思うが。
- ・今後活動に参加できなくなるスタッフもありえると思うので、スタッフ数は常に増加した方がいいと思う。

参考資料

《「こころのともしび」案内リーフレット》

※開業時に 3000 部、10 月に改定版 3000 部印刷、関係各所に配布

こんなことをします

- ★傾聴スキルのあるスタッフが話をゆっくり聞きます。
- ★プライバシーが守られた個室面談もあります。
- ★作り立て手作りの食事を請らいながら食べませんか？
- ★日向ぼっこ、雑談、読書など、自由にくつろげます。
- ★有資格者からのアドバイスやサービスマンが受けられる日もあります。
- 精神科医の無料相談会（月に1回程度）
- 看護師・薬剤師・占い師（月に数回程度）
- ★気功整体、全身ヒーリングで体も心も癒します。

ご家族の意欲に耳を傾けます

- 家族が別居や同居でも留守がらで、1人でのため心配
- 家族では回復の手助けができない事情がある
- 感情的になってしまい、冷静に判断できないことが多い
- 自分自身の息苦しいやましい話められ感を和らげたい
- 客観的な支援者からのがほしい
- 本人と家族のこれからの生活が不安

本人の孤独や不安に一緒に向かいます

- 1人でいると孤独感、孤立感、不安に襲われる
- 死にたい気持ちが増えることめられない、自分が不安
- 自宅にも居場所がない
- 話を聞いてくれる人がいない
- 気持ち共有できる友人がほしい
- 生活問題を解決する方法がわからない、1人で行動する気力や勇気がない
- 静かな環境でリフレッシュしたい



◆開設時間、曜日

基本時間：月～金曜日 10時～16時、土・日曜日 13時～16時
 ※本曜日は予約のみ、第3土曜日休み
 ※基本時間以外でも予約があれば対応可能

◆実施すること

- 1) 昼食／月・木・金曜日 12時～13時半ごろ
 - 2) 個室面談／原則として開設日の午後（最大2時間）予約制
 - 3) 専門サービス／医療相談、占い、整体ヒーリング
 - 4) 必要な方への支援やお手伝い、アドバイス
- 送迎 ●各専門機関へのつなぎや同行
 ●ガス・水道・電気・暖房の点検・修理の対応

◆毎月定期的に実施する分ち合い

- 1) かつ当事者やその家族の分ち合い
- 2) 自己支援の分ち合い

◆利用料金

昼食300円／整体・全身ヒーリング（20分）700円／わちあい300円
 その他お気持でカンパを頂けると幸いです。

《指導》

（佛）心理臨床センターしおやま 代表・臨床心理士 塩山二郎氏



《アクセス》

- 公共交通／JR広島駅、またはJR西広島駅より「広島電鉄宮島線」高須駅下車、徒歩7分（広島バス25番線「庚午北4丁目」バス停より徒歩2分）
- 自家用車／国道2号線（宮島街道）庚午北4丁目6番交差点の交差点（はるやま手前）を左折、次の角を右折（一方通行）庚午動物病院の手前（左）の右側の通称の道に右折

こころのともしび

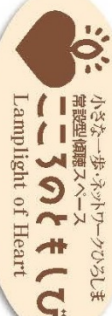
〒733-0821 広島市西区庚午北4丁目6-7 庚午ビル1階

☎082-274-0414 090-8358-2377

E-mail info@chisanaippo.com

URL <http://chisanaippo.com/tomoshibi.html>

独立行政法人福祉医療機構社会福祉振興助成事業



真暗な夜の道の先にともる
 「家の灯り」となれるように。
 肩にかかる重い荷物を降ろせる
 「荷下ろし場」になれるように。
 吹きすさぶ木枯らしからの
 「逃げ遅れ」になれるように。
 持って行き場所がない
 「溜まってしまった涙の捨て場」になれるように。
 すべに効く薬はないけれど
 私たちはいっしょでここで、
 心が疲れた方の訪れを待っています。



ガス・水道・電気のおちいれ



個別面談室

アイトリのショーセ
植の苦手な方が
いる時は別室に
行っても大丈夫



小さな一歩、ネコクラブのひろしま 常設巡回展示スペース LampLight of Heart



ダイニングキッチン



温もりスペース



すこし荷物が重くなら、「こころのともしび」で
翼を休ませませんか。
休むことは長い人生から考えても、一瞬のことです。
まわりに気を使わずに、心身ともにリラックスさせ
また、荷物を背負って飛べるようになってから飛び立ちましょう。
わたし達はいつでも休みたいあなたをお待ちしております。



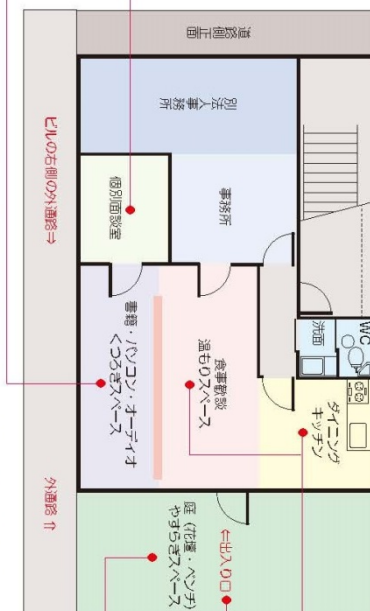
くつろぎスペース



正面玄関



くつろぎスペース



出入り口



受付



やすらぎスペース

ゲストハウス 森のおうち 広島県山県郡 北広島町都志見

気分を変えて自然いっぱい
森のおうちで植物や虫達と
ひとやすみできる場所です。
こころのともしびで館内の上で案内します。



希望館正面



図書室



ダイニングキッチン



庭



やすらぎスペース

《「こころのともしび」各月スケジュール案内チラシ》（例：2016年3月）

※毎月制作、500部印刷

特定非営利活動法人

小さな一歩・ネットワークひろしま

【3月の活動予定】

自死遺族が2013年に設立、当事者を中心に自助活動を行うNPO法人です。自死遺族、うつ当事者やその家族、精神障害のある方が抱える大きな心の重荷が、互いの胸の内を語りあうことで少しでも軽くなるように、との想いで活動しています。

「分かち合いの会」「常設型傾聴の場「こころのともしび」の運営」などを行っています。

自死遺族の希望の会（分かち合い）

大切な方を自死で亡くした方のみを対象とする分かち

合いの会です。自死遺族の想いを互いに語りあいます。軽

食会もあります。（毎月第3土曜日14時～）

3月19日（土）14時～17時（途中出入り自由）

■会場：広島教会（下の地図をご覧ください）

■参加費：300円

うつ症状がある方、またはその家族の分かち合い

うつなどの気分障害をもつ方や、その家族や友人が対象

です。生き辛さ、孤独感や行き場のなさなど、自由に語り

合います。軽食会もあります。（毎月第2日曜日14時～）

3月13日（日）14時～17時（途中出入り自由）

■会場：こころのともしび（下の地図をご覧ください）

■参加費：300円

常設型傾聴スペース「こころのともしび」

孤独・孤立感、寂しさ、不安、行き詰まり、怒り、やるせなさ、切なさ…。ふだんは気楽に吐き出すことができない

心の中の想いを自由に語れるフリースペースです。気楽に「こころの荷下ろし」に来ませんか？

■開設日、時間：10時～16時（※予約があれば20時まで延長）

※土日曜日は13時～16時 ※水曜日は予約のみ

★裏面にスケジュール表やイベント・講座のお知らせがあります★

【3月のお知らせ】精神科医師の「こころの健康相談会」

3月27日（日）：13時～16時（個別相談）

精神疾患をお持ちの当事者やご家族、精神疾患や「こころの問題」についてお話しをしたい方を対象とした「無料相談会」を実施いたします。「こころ」に関することはどんなことでも相談できます。（1人1時間程度）

【会場】「こころのともしび」

【相談】渡邊直樹先生 [精神科医、医学博士、臨床心理士／医療法人あさだ会「浅田病院」勤務]

【申込みが必要です】事務局まで（電話、メール、お問い合わせフォームより）

《事務局、こころのともしび所在地》

広島市西区庚午北4丁目6-7 庚午ビル1階



《日本基督教団 広島教会》

広島市中区大手町5丁目16-23

☎082（243）0520 ※会についてのお問い合わせは事務局へ



小さな一歩・ネットワークひろしま ☎082（274）0414 ・ 090-8358-2377

HP：<http://chiisanaippo.com> mail：info@chiisanaippo.com

常設型傾聴スペース「こころのともしび」3月の催しとスケジュール

3月の予定

基本時間	月	火	水	木	金	土	日
			予約のみ			午後1時～	午後1時～
日		1	2	3	4	5	6
昼食				あり	あり		
専門相談等					温熱刺激療法	経営仕事相談	占いと相談
日	7	8	9	10	11	12	13
昼食	あり			あり	あり		
専門相談等	気功整体、薬相談	薬剤師のおくすり相談			占いと傾聴 こころとおうちの片付け相談	看護師の医療相談、 グリーフカウンセリング	うつ当事者と家族の分かち合い
日	14	15	16	17	18	19	20
昼食	あり			あり	あり		
専門相談等	気功整体			全身気功ヒーリング	温熱刺激療法	休み(広島教会:自死遺族の希望の会)	占いと相談
日	21	22	23	24	25	26	27
昼食	あり			あり	あり		
専門相談等	気功整体、薬相談				占いと傾聴 こころとおうちの片付け相談	看護師の医療相談、 グリーフカウンセリング	精神科医の「こころの健康相談会」
日	28	29	30	31			
昼食	あり						
専門相談等	気功整体	薬剤師のおくすり相談		全身気功ヒーリング			

★3月27日に「精神科医による「こころの健康相談会」を行います:無料 1人1時間程度

★第1、3金曜日に「温熱刺激療法」を行います。熱すぎず、体がホカホカになるやさしい温熱療法です。料金:20分700円

★「占いと傾聴」占い技術のある女性カウンセラーが占いを交えながら傾聴をします

★「占い相談」プロの占い師が占いを交えながら、仕事など、様々な人生の相談に応じます

★「気功整体と傾聴」整体師が、施術と傾聴をします。整体料金:20分700円

★「全身気功ヒーリング」全身の“気”の流れを改善し、「重さ」「だるさ」を改善します。料金:20分700円

★「薬剤師のおくすり相談」薬剤師が、薬についての悩みを傾聴します

★「グリーフカウンセリング」カウンセラー認定資格者が大切な方を亡くした方のお話を傾聴します

★「経営仕事相談」中小企業診断士が中小企業経営者や仕事の悩みを傾聴します

★「看護師の医療相談」看護師が、病気や治療についての悩みを傾聴します

★「こころとおうちの片付け相談」片付けアドバイザーが身の周りやこころの整理の仕方について相談にのります。

《「こころのともしび」2016年スケジュール案内チラシ》

※2016年頭に制作、2000枚印刷

特定非営利活動法人

小さな一歩・ネットワークひろしま

【2016年の活動予定】

自死遺族が2013年に設立、当事者を中心に自助活動を行うNPO法人です。自死遺族、うつ当事者やその家族、精神障害のある方が抱える大きな心の重荷が、互いの胸の内を語りあうことで少しでも軽くなるように、との想いで活動しています。

「分かち合いの会」「常設型傾聴の場『こころのともしび』」の運営などを行っています。

自死遺族の希望の会（分かち合い）

大切な方を自死で亡くした方のみを対象とする分かち合いの会です。自死遺族の想いを互いに語りあいます。軽食会もあります。

毎月：第3土曜日／日本基督教団 広島教会

※11月、12月は「こころのともしび」で開催

■時間：14時～17時 ■参加費：300円

うつ症状がある方、またはその家族の分かち合い

うつなどの気分障害をもつ方や、その当事者を支える家族や友人が対象です。生き辛さ、孤独感や行き場のなさなど、自由に語り合います。軽食会もあります。

毎月：第2日曜日／「こころのともしび」

■時間：14時～17時 ■参加費：300円

★裏面に「年間スケジュール」「会場アクセス方法」があります★

常設型傾聴スペース「こころのともしび」

孤独・孤立感、寂しさ、不安、行き詰まり、怒り、やるせなさ、切なさ…。ふだんは気楽に吐き出すことができない心の中の想いを自由に語れるフリースペースです。気楽に「こころの荷下ろし」に來ませんか？

■開設日、時間：10時～16時（※予約があれば20時まで延長） ※土曜日は13時～16時

※水曜日は予約が必要、第3土曜日、第5土・日曜、年末年始休み

■活動内容

★傾聴スキルのあるスタッフが話をゆっくり聞きます。（個室カウンセリングもあります）

★手作りの温かいお昼ご飯で食卓を囲みます。（月・木・金 12時～13時30分ごろ）

★精神科医、カウンセラーなど、こころの専門家による「個別相談会」や勉強会を1～2回開催します。

★占い、気功整体、ヒーリング、薬剤師の「薬に関する相談」、グループケアカウンセリング、経営・仕事相談などもあります。

★ゆっくり休憩が必要な方を、豊平のゲストハウス「もりのうち」にお連れします。

★「生活上の困りごと」に対して、専門家の指導のもとで生活自立支援や社会復帰へのお手伝いをします。

★読書、ひなたぼっこ、お昼寝、お茶を飲みながら雑談など、好きなことをしながらのんびりと半日過ごすことができます。

■利用料金：昼食（300円）整体、ヒーリング（20分／700円） ※その他、カンパをいただくと幸いです



【お問い合わせ】小さな一歩・ネットワークひろしま

☎082(274)0414 ・ 090-8358-2377

mail: info@chiisanaippo.com HP: http://chiisanaippo.com

分かち合い開催スケジュール 時間：各会共通 14時～17時（途中出入自由）

自死遺族の希望の会			うつ症状のある方または家族の会		
	日にち	開催場所	日にち	開催場所	
1月	16日（土）	広島教会	10日（日）	こころのともしび	
2月	20日（土）	広島教会	14日（日）	こころのともしび	
3月	19日（土）	広島教会	13日（日）	こころのともしび	
4月	16日（土）	広島教会	10日（日）	こころのともしび	
5月	14日（土）	広島教会	8日（日）	こころのともしび	
6月	18日（土）	広島教会	12日（日）	こころのともしび	
7月	16日（土）	広島教会	10日（日）	こころのともしび	
8月	20日（土）	広島教会	14日（日）	こころのともしび	
9月	17日（土）	広島教会	11日（日）	こころのともしび	
10月	15日（土）	広島教会	9日（日）	こころのともしび	
11月	19日（土）	こころのともしび	13日（日）	こころのともしび	
12月	17日（土）	こころのともしび	11日（日）	こころのともしび	

「こころのともしび」基本スケジュール 時間：月～金：10～16時／土日：13～16時

	月	火	水	木	金	土	日
第1週	昼食 気功整体		要予約	昼食	昼食 温熱療法	経営・仕事 相談	占い相談
第2週	昼食 気功整体	薬相談	要予約	昼食 料理教室	昼食 占い傾聴		分かち合い 貸し切り
第3週	昼食 気功整体		要予約	昼食 全身ヒーリング	昼食 温熱療法	休み（広島教会 分かち合い）	占い相談
第4週	昼食 気功整体	薬相談	要予約	昼食 全身ヒーリング	昼食 占い傾聴		

※月によって変更されることがあります。「小さな一歩」HP内「こころのともしび」(<http://chiisanaippo.com/tomoshibi2.html>)または事務局までお問い合わせください。

《事務局、こころのともしび所在地》

広島市西区庚午北4丁目6-7 庚午ビル1階
☎082(274)0414



広島宮島線「高須」駅から徒歩5分
国道2号線宮島街道沿い「マックスバ
リュ」角に入り、次の角を右に曲がると、
「庚午動物病院」の隣にあります。
車の方は「庚午北4丁目」(「はるやま」
手前角)を左折、次の角(一方通行路)
を左折。PI台あり。

《日本基督教団 広島教会》

広島市中区大手町5丁目16-23
☎082(243)0520 ※会についてのお問い合わせは事務局へ



広島宮島線「篠野橋」または広島バス「大
手町4丁目」「広島市役所前」下車。「たか
のぼし商店街アーケード」に入り、次の角
(時計屋あり)を左に曲がると次の四つ角
の左前方にあります。無料駐車場数台あり。

≪「勉強会」「相談会」案内チラシ≫

※開催前月に印刷、500部印刷

精神科医師の「こころの健康相談会」(無料)

「こころのともしび」では医療法人あさだ会「浅田病院」精神科医・臨床心理士 渡邊直樹先生
のご厚意により、1～2カ月に一回、精神疾患をお持ちの当事者やご家族ならびに精神疾患に関する
疑問や不安をお持ちの方を対象とした「無料相談会」を実施いたします。

2016年3月27日(日) 13時～16時

場所:「こころのともしび」(広島市西区廣南北4丁目6-7 廣南ビル)

※相談を希望される方は

登録フォーム、メール(info@chiisanaippo.com)、電話(082-274-0414)で事前にご連絡ください。

◎◎渡邊先生のプロフィール◎◎

1943年東京生まれ。ハイデルベルグ大学社会学専攻マギスター(修士)取得。

1982年弘前大学医学部卒。医学博士。聖マリアンナ医科大学精神療法センター勤務、同大精神科助教授。2004年退職後、客員教授。2004年青森県立精神保健福祉センター所長。2008年関西国際大学人間科学部人間心理学教授を経て2012年より浅田病院勤務。児玉教育研究所顧問。食行動異常研究会PARTⅡ実行委員長。著書・翻訳:「摂食障害診療」(共著)(診断と治療社、2009年)、「自殺は予防できる」(共著)(すばり書房、2005年)、「高齢者自殺予防マニュアル」(共著)(診断と治療社、2003年)他。所属学会:森田療法学会(理事)、日本精神神経学会専門医、日本児童青年精神医学会専門医

【渡邊先生からのメッセージ】

森田療法は森田正馬(1874-1938)という精神科医が1919年に作り出したものです。基本は人間は自然の一部であり、よりよく生きるために様々な欲求(性の欲求とよびます)と、それを実現するために抱える不安(死の恐怖とよびます)とが同じコインの裏表の関係にあります。たとえばある人と親しくなりたいという欲求の裏側には「嫌われたらどうしよう」という不安がつきものです。そのような不安があってもあえてその相手に話しかけてみて、嫌われていないということがわかって安心します。ところが対人恐怖の人は嫌われることを恐れるあまりに、相手に話しかけることができません。すると不安ばかりが強まってしまいます。これを本来の心配性(ヒポコンドリー性基調といいます)から、「嫌われてはならない」という心理機制が働き(思想の矛盾といいます)、不安ばかりが増大していくのです(精神交互作用といいます)。従って森田療法は、不安の要因や過去のトラウマを知ろうとするのではなく、不安は「あるがまま」にして、自己の内側から湧き起こってくる自然な欲求、すなわちここでは相手の人と親しくなりたいという内発的な気持ちに耳を傾け、それを実現していこうとするものです。



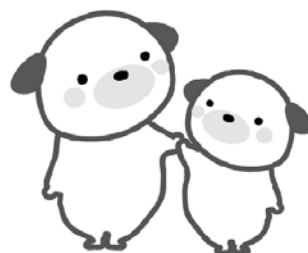
わたしは平成9年から秋田県の由利町に開き、住民の方と交流する機会をもち、その後青森県精神保健福祉センターを拠点として地域住民の方と交流しながら調査活動も行ってきました。なぜなら秋田県や青森県は当時は非常に高い自殺率を示していたからです。他方阿部氏は自殺率の低い、徳島県の海部町でその要因について調べています。そしてともに共通していることは、「安心感のもてる人と人とのつながり」が自殺を予防できるのではないかということです。「小さな一歩」の米山さんの活動はまさしくそれを実現するものだと思い、広島の4年目にして、精神やこころについての「なんでも相談」の会をもたせていただくことになりました。青森県でもわたしがいなくなった後でも自殺予防活動団体のネットワークができており、同じことを再認識しようとしています。ひとりでも他の人とつながりをもつことで、自殺を防ぐことができるのではないかと考えています。わたしの趣味はラグビーやジョギング、サイクリングや水泳そしてピアノです。よろしくおねがいします。

NPO 法人 小さな一歩・ネットワークひろしま「こころのともしび」主催

「子どもとの関わり方」を学ぶ勉強会

お子様の引きこもり、不登校、発達障害などでお悩みの親御様を対象とした勉強会です。

青少年期の方の未来につながる「今」の関わりを知っていただき、家族として一緒に学び歩んでいける場を設けたいと考えています。



【実施日とテーマ】

第1回：10月31日（土）：13時30分～16時

「親として子どもの今をどう受け止めるか」講義と分かち合い

第2回：11月28日（土）：13時30分～16時

「子どもへの関わり方・実践編」講義と分かち合い

※連続講座ですが、片方だけでも参加できます。

※原則として10代～20代のお子様を持つ親御様を対象としています。その他の方で参加を希望される方は事務局にご相談下さい。

【会場】常設型傾聴スペース「こころのともしび」（広島市西区庚午北4丁目6-7 庚午ビル1階うら）

【講師】山中見友氏 [(株)グランドール 代表取締役]

1981年生まれ、広島県出身。財団法人ウェイクナード認定コーチングメンター。2011年より広島、2013年より長崎クラスにて講師を務める。長崎市男女共同参画推進センター市民企画講座、カルチャータウン広島、広島県内中学校などで講師を務める。

コーチングメンターとは「メンタリング」「カウンセリング」「コーチング」をすることでリーダーや指導者、教育者としてかかわる人の問題を解決し、才能を発見するプロフェッショナルのこと。



【進行】第1回、2回共通

13時30分～14時30分：講義

14時30分～15時30分：分かち合いとグループワーク

15時30分～16時：グループ発表、質疑応答

■定員：20人

■申込方法、参加費：要予約（下記事務局まで）。参加費1,000円

【お申込み、お問い合わせ】特定非営利活動法人 小さな一歩・ネットワークひろしま

〒730-0016 広島市西区庚午北4丁目6-7 Tel. 082(274)0414, または 090-8358-2377 (米山)

問い合わせフォーム：<http://chiisanaippo.com/otoiawase.html> mail：info@chiisanaippo.com



【会場アクセス】

■公共交通

- ・JR広島駅、またはJR西広島駅より「広島電鉄宮島線」高須駅下車、徒歩7分
- ・広島バス25号線「庚午北4丁目」バス停より徒歩2分

■自家用車

国道2号線宮島街道沿い「マックスバリュ」の次の交差点「庚午北4丁目6番交差点」(shellのGSあり)左折、次の角を左折、庚午動物病院の手前の隣のビル（ビルの右側通路を裏側に回ると玄関があります）

NPO 法人 小さな一歩・ネットワークひろしま「こころのとしび」主催

「身近な人間関係トラブル解決」勉強会

夫婦、家族、親族関係、友人、職場の同僚など、身近な人とのトラブルはとかく、本人同士で解決しなくては行けないとがんばってしまいがち。しかしそのためにかえって関係が悪くなったり、我慢してしまったことで、後々まで心の傷として残ることが少なくありません。

身近な法律専門家に相談することで、それまでの「こころの重荷」が軽くなったり、よりよい解決に向かうことも多いのです。

私たちにとって、弁護士に相談するのはちょっと敷居が高いものですが、気軽に法律相談を利用するコツも含め、弁護士 佃先生からよいヒントをいただきます。



【実施日】2月27日（土）：13時～16時

【会場】 常設型傾聴スペース「こころのとしび」

【講師】 佃 祐世氏 [弁護士／はつかいち法律事務所 所長(2016年2月より)]

1972年生まれ、広島県出身。広島弁護士会所属。九州大学法学部、広島大学法科大学院卒。下中奈美法律事務所を経て、今年2月に「はつかいち法律事務所」として独立(1月現在予定)。自死遺族支援弁護団に所属し、全国各地で自死防止、自死遺族支援活動に取り組む。その他にも生存権擁護委員会、犯罪被害者の支援に関する委員会、平和・憲法問題対策委員会、法教育委員会にて様々な問題に取り組む。



【進行】

- 13時～14時：講義
- 14時～15時：先生と参加者による語り合い、意見交換
- 15時～16時：希望者に個別相談

■定員：20人

■申込方法、参加費：要予約（下記事務局まで）。参加費1,000円

【お申込み、お問い合わせ】 特定非営利活動法人 小さな一歩・ネットワークひろしま「こころのとしび」

〒730-0016 広島市西区庚午北4丁目6-7 TEL 082(274)0414, または 090-8358-2377 (米山)

問い合わせフォーム：<http://chiisanaippo.com/otoiawase.html> mail: info@chiisanaippo.com



【会場アクセス】

■公共交通

- ・JR広島駅、またはJR西広島駅より「広島電鉄宮島線」高須駅下車、徒歩7分
- ・広島バス25号線「庚午北4丁目」バス停より徒歩2分

■自家用車

国道2号線宮島街道沿い「マックスバリュ」の次の交差点「庚午北4丁目6番交差点」(紳士服のはるやま手前) 左折、次の角を左折、庚午動物病院の手前の隣のビル(ビルの右側通路を裏側に回ると玄関があります)

《新聞・雑誌紹介記事》

■「AERA」2015年7月6日号



NPO法人小さな一歩・ネットワークひろしま 代表理事 米山容子さん(56)
マーケティング会社勤務を経て、調査会社を営む。一方で心理学を学び、広島カウンセリングスクール認定ケアカウンセラーの資格を持つ

に暇がない。男性にも同じような有害事象が現出している。
薬剤師に副作用を相談
「NPO法人小さな一歩・ネットワークひろしま」を主宰する米山容子さん(56)は、今年6月に「常設型傾聴スペース」このころのとしび」を開設した。いま、うつ症状に悩まされている人や家族と語り合い、その胸の重荷を少しでも軽くしたいと願ってだ。米山さん自身、子どもを自死で亡くしている。
「医療知識のない私が、話に來られた方に薬をやめなさい、

飲みなさいとは言えません。ただ、ほとんどの方が抗うつ薬を警戒しています。抑うつ状態で診療所に行くと、たいてい抗うつ薬と睡眠導入剤が出されます。でもここに來る人の多くは「抗うつ薬を飲んだら、本物のうつ病になってしまう」と言います。自己防衛でしょう」
米山さんは薬剤師の「薬相談」も企画している。製薬メーカーが次々と開発する医薬品については医師よりも薬剤師のほうが詳しいこともある。もちろん薬剤師が相談者に薬を飲め、飲むなど指示はしない。が、処方された薬の効能や副作用といった情報の「交通整理」をするだけでも相談者にとっては心強い。何よりも当事者の心の状態を少しでも家族に知ってほしい、と米山さんは言う。
「うつの人の心には山と谷があります。家族は、ハイだから元氣と安心してはいけません。谷で落ち込んでいたら、それなりの言葉のかけ方がある。山と谷を受けとめ、もしも本人が自殺未遂をしたら、独りにしてはいけません。その直後がとて大切。つらくても家族は見守っていただきたい」
それでも生きて、生きてほしい。先に逝った若者の声が遺族を介して聞こえてくるようだ。
ノンフィクション作家 山岡淳一郎

15 Asahi Shimbun Weekly AERA 2015.7.6

■「中国新聞」2015年9月9日

落ち着いた雰囲気「こころのとしび」で打ち合わせをする米山代表(左端)とスタッフ (広島市西区)

心軽くしにおいで

自殺予防NPO 広島に常設傾聴スペース

6月、ビル1階の約60平方メートルフロアに開設した。絵を飾ったり本棚を置いたりして、温かな雰囲気をつくり出している。米山容子代表(57)たちスタッフ約20人が交代で応対する。

全員が臨床心理士の指導を定期的に受け、「聴く」訓練に励んでいる。米山代表自身も広島カウンセリング・スクール認定のケア・カウンセラー。他に看護師や薬剤師、整体系など資格を持つ人もおり、専門的な知識を生かしながら心の整理を支援している。

自殺予防に取り組むNPO法人小さな一歩・ネットワークひろしま(広島市)が、常設型の傾聴スペース「こころのとしび」を同市西区庚午北に開いた。研修を積んだボランティアスタッフが訪れた人の悩みや不安に耳を傾け、心の重荷を軽くする手伝いをする。(治徳貴子)

カウンセラーらが応対 歩きだす力引き出す

米山代表は2011年、25歳の長女を自死で亡くした。助けられなかった自責の念に駆られる中で、「自死を減らしたい」と13年に同法人を設立。自死遺族が思いを分かち合う会や、うつ病患者たちが生きづらさを語る会を開いてきた。活動を通じて気付いたことは、「思い詰めている時、すぐに話を聞いてほしい」というニーズだった。

「としび」のような常設型の傾聴スペースは、県内でも珍しいという。利用する広島市中区の40代の無職男性は「何かあったら来られるの、いつでも聞いてくれるのがある。聞いてもらうと考えがはつきりして、心が楽になる」と喜ぶ。米山代表は「人は心が折れて倒れてしまっても、明るい方に歩きたそうという力を潜在的に持っている。その力を傾聴によって自然に引き出したい」。

開設日：金曜日午前10時～午後4時、土・日曜日午後1～4時。水曜日は要予約で、第3土曜日は休み。小さな一歩・ネットワークひろしま 082(74)0414。

く、利用料は無料。軽食など一部有料。運営はカンパで賄う。