



JKSK 美しい未来創造塾

南相馬メンタルヘルス対策講座サマリー

参加者： 第1回 19名、第2回 13名、第3回 13名、4回 7名、第5回 7名
講師： NPO法人JKSK理事長 大和田順子 理事 川西由美子

第1回目

1. 日時：2014年6月21日 9:00-12:00
2. 内容：解決志向を学び、思考を整理し、目標を明確にする技術を学ぶ
(ストレスに関する基礎知識)

3. 受講者の声

震災後、日に日に想いをつのらせて、誰にも伝えられなかった自分の想いが伝えられ、伝えることで思考が整理され、何か自分でも出来るのではないかと前向きな気持ちになれたという方が、講習後に私に近寄り涙をこぼしながら語ってくれた。又、少し落ち着いた今だからこのサポートが必要だと心から思えると私の手を強く握ってくださった方がいらした。 (元精神科所属ナース女性・元酪農家男性・経営者女性)

4. 講師コメント

自分自身で思考を整理する時間を持ち、伝え、仲間に承認される事で、心がほぐれ楽しくなれる、自信がつけられるというストレス軽減のプロセスの体感をしていただいた。

(勇気を持って、自分の思いを伝え自信につなげる参加者)



第2回目

1. 日時：2014年7月19日 9:00-12:00
2. 内容：チーム内のストレスを緩和し、やりたいこと、できることを整理する技法を学ぶ。(チームでの企画のまとめ方、チームの思いを形にするなど)

やりたい事、できる事、チームの方向性が見える化し、心のもやもやを調整、ぼんやりとであるが個でできることとチームで動く事のグルーピングができた。



3. 受講者の声

個人でできることをプランニングシートにまとめて出した時、こんなこともあなたができるの？と、地元に住ながら、知らなかった知人の存在にお互いびっくりしていた。可視化することにより、何かができるのではないかという自己効力感を大いに感じた1日であった。



第3回目

1. 日時：2014年8月23日 9:00-12:00
2. 内容：共感を得る発信の技法を学ぶ

情報レベルを共有し、精神を安定させる技法（共感と発信）の実践。
各テーマに分かれ、プランニングシートを使い、共感と発信の中で生まれたチームの新たな意見を発表。



- ①新しい働き方のデザイン → Job コーチ 農業製品を使つてのアクセサリー作り
- ②居場所づくり → 簡単マップ作成 取り組みの拠点を起こした
- ③仙台の人への発信 → ツアー企画

第4回目

1. 日時：2014年9月20日 9:00-12:00
2. 内容：言語的説得技法（コミュニケーションストレスを緩和する）

チーム参加者への配慮と心のバランスのとり方を学ぶ
言語的説得技法として問題点を明らかにし、対策を共に考え、お互いの理解を深めながら解決に導く技法を伝えた。



3. 受講者の声

- ・漠然としたことが形になっていくんだなあ、話し合っていくといいなあ
- ・今までは自分の出来る限りで思ってたが広がったかなあ人とのつながり



