



# ニュースレター

2013（平成 25）年 6 月 30 日 グリーフワークかがわ広報部

## 2013 年度

## ヘルプラインカウンセラー養成講座(第 1 報)

詳細は 7 月 22 日頃お知らせします！！

### 心の危機への支援と自殺予防相談電話

今日、さまざまな生活場面において心の危機が起こりやすくなっています。1997 年来、日本の自殺者は、毎年 3 万人を超え、2012 年は 15 年ぶりに 3 万人を下回ったとはいえ、いぜん若い世代の自殺率は高い水準にあり、予断を許さない状況にあります。その背景要因として、雇用や労働環境の悪化、不況や貧困、家族や地域社会における人間関係の希薄化、心の危機への支援体制の遅れなどがあげられます。自殺問題の解決に向けて、生活者ニーズにそったサポートネットワークの構築が急務です。地域社会において、心の危機にある人に対してサポートを行なえる人材の確保と技術面の向上は欠かせません。このような趣旨のもとに、2012 年度に引き続き、自殺予防をはじめ、心の危機という視点で支援活動に従事している人たちを対象に、ヘルプラインカウンセラーの養成講座を開講いたします。本講座は、自殺の危機にある人、その家族や関係者、自殺者遺族などに対する相談支援のあり方や適切な電話相談の方法、地域における協力連携など、実務に役立つ面談方法や対人援助の技能の修得を狙いとしています。グループ学習や役割演技を基本としたプログラムや学習方法を大切に、面談や対人援助の技能の修得を図ります。

- 主 催： 特定非営利活動法人グリーフワークかがわ
- 後 援： 香川県、高松市、香川県自殺対策連絡協議会、特定非営利活動法人マインドファースト
- 期 日： 2013 年 9 月 19 日開講 8 回シリーズ
- 会 場： 高松市サポートホール高松 51 会議室 TEL 087-825-5000
- 受講対象： 募集定員 15 名。受講資格は問いませんが、20 歳以上、原則として 8 回とも出席できる方で、
  - ・心の危機や自殺予防という視点から、地域において支援活動を行なおうとされている方
  - ・受講終了後、一定の条件のもとに心の危機と自殺予防のための相談電話のカウンセラーとなっていただけの方
- 受 講 料： 20,000 円(学生は、16,000 円)(8 回分、資料代を含む) 受講料は、受講申込後に事務局から納入方法をお知らせいたします。
- 申込方法： 詳しいご案内は、2013 年 7 月 22 日頃になります。

## 講座スケジュール

| 日 時                       | テーマと講師              | 内 容   |
|---------------------------|---------------------|---|
| 9月19日(木曜)<br>18:30～20:30  | I. 「自殺に関する誤解と真実」    | ・自殺問題を正しく理解するために、これまで信じられてきた自殺にまつわる誤解、自殺に関する事実、さらに自殺の背景や心理について学ぶ。       |
| 9月26日(木曜)18:<br>30～20:30  | II. 「自殺予防」          | ・早期発見並びに早期対応に求められる自殺のサインとリスクアセスメント、綿密で継続性のある関係づくりなど、効果的な自殺予防のあり方について学ぶ。 |
| 10月3日(木曜)18:<br>30～20:30  | III. 「クライシスカウンセリング」 | ・憂うつで自ら命を絶とうとしている人に対する効果的なサポート、特に対人援助の基本となる対話に求められるスキルや信頼関係の構築について学ぶ。   |
| 10月10日(木曜)<br>18:30～20:30 | IV. 「電話カウンセリング」     | ・電話カウンセリングでコーラーと強固な関係を構築するためのスキルを学ぶとともに、コールバックサービスの実践の可能性を考える。          |
| 11月7日(木曜)18:<br>30～20:30  | V. 「ソーシャルワークと制度活用」  | ・社会的孤立や生活上の困難を解決するための支援に必要な制度、関係者とのコラボレーション並びに関係機関との連携などについて理解を深める。     |
| 11月14日(木曜)<br>18:30～20:30 | VI. 「メンタルヘルス関連問題」   | ・気分障害、統合失調症、不安障害、適応障害、精神作用物質関連問題など、ハイリスク要因とされるメンタルヘルス関連問題について理解を深める。    |
| 11月28日(木曜)<br>18:30～20:30 | VII. 「自殺者遺族及び未遂者支援」 | ・ポストベンションという視点から、遺族並びに未遂者支援における目標設定、喪失とグリーフケア、エンパワーメントと回復過程について学ぶ。      |
| 12月5日(木曜)18:<br>30～20:30  | VIII. 「危機と危機介入」     | ・相談者に対する速やかな安全プランの展開、アウトリーチ(家庭訪問)の意義、及び危機の克服過程と克服後の課題などについて学ぶ。          |

## 第13回公開セミナーのご案内

2011年5月に開始した「公開セミナー」は、7月28日で13回目を迎えます。

「喪失と再生」をテーマに、これまでさまざまな視点でグリーフワークについて学んできました。グループで話し合いをしたり、意見交換をしたりに参加型のセミナーです。お気軽に会場に足をお運びください。

### ◆テーマ：認知症の家族と本人をどう支えるか◆

#### ◆講師：藤田 浩子（ふじた ひろこ）

認知症介護者が悩みや愚痴を思い切り本音で話せる会「夕映えの会」代表，地域サロン山本さん家（ち）運営

家族の中で認知症が出現したとき、同じ体験者との出会いはとても大切です。これまでの自分が失われていくのではないかという本人のとまどいは無論のこと、周囲にいる人達が自分自身を試されます。また、人間関係の再構築の場にもなります。決して、失うばかりではなく広がりが出てくると考えると認知症との付き合いは深いものがあります。

◆ 日時：7月28日（日）10時～12時 ◆会場：高松市男女共同参画センター

## ◆新理事に就任した2名（塩田・植村）のグリーフワークかがわへの想い◆

### 塩田征子

突如として芽生えた喪失を体験しました。

それまで何度となく耳にしていた‘心の病‘は、私にとってはまるで他人事。

ゴールの見えない時間の中、手探りしながら、晴れた空が挑めることをいつも願っていました。

‘解ってもらえない…。‘ジレンマに陥る日々、暗いトンネルが目の前に延々と伸びているようでした。

家族の支え、周囲の人の励ましが‘エール‘として届いた瞬間だったのでしょうか、気がつくやうと深い闇から抜け出していました。

そんな折、新聞で見つけた、‘グリーフワークかがわ‘の「ヘルプラインカウンセラー養成講座」受講生募集の案内。

今、自分に必要なスキルであると、直感しました。

決して少なくない人が抱く、日常生活の中で渦巻く喪失感。

その大きさ、深さはそれぞれですが、心の声に耳を傾け、ひとりでも多くの人が、晴れた空を見上げてくれるようになる居場所でありたいと願います。

まだまだ、認知度の低い‘グリーフ‘ですが、もっと身近な存在として、利用しやすい空間造りを目指してゆきたいと思います。

### 植村奈保美

なぜ、自殺をしようと思うのでしょうか

自らの命を絶つことを選択するのはなぜでしょうか

そこに追い詰められるまで誰にも相談できず、心の中はどのような状況だったのでしょうか

そこに行きつくまでには、計り知れない事情があるのだと思います。

心が苦しくてどうにもならなくなり命を絶つという選択をしてしまう。そのどうしようもなく苦しい時期にその思いを語る時間を少しでもいただけたら、自殺という選択をしなくてすむかもしれません。今の思いを傾聴することで固まった心が少しでも溶けて、これから生きていこうという選択ができるよう微力ではありますが、お役にたてればと思っています。

自殺はあなた一人の問題ではなく関わりのある人すべてが喪失感を持ち苦しむことをわかってほしい・・・

命は自分だけのものではないことを知ってほしいと思います。そのためにも、グリーフかがわの活動を知ってもらいたいと思います。

## ◆6月9日 第52回理事会開催◆

### 《報告事項》

2012年度香川県地域自殺対策緊急強化基金事業 補助金払込完了について  
2013年度香川県地域自殺対策緊急強化基金事業 交付申請書提出について  
役員変更届，決算変更届提出の報告  
以上の説明があり承認された。

### 《審議事項》

#### 第1号議案 事務局体制の構築について

2013年度事務局体制について理事長からの提案どおり了承され，事務局長は「①基金事業の進行管理②新たな広報計画の作成及びそれに基づく広報活動の実施③認定 NPO 法人取得WGの事務責任者④GWKの将来ビジョンの作成責任者⑤個別面談事業の実施計画及び実施マニュアルの作成責任者⑥情報収集⑦ホームページの管理者」の業務を行うことでも了承された。

#### 第2号議案 認定NPO法人認証の取得について

- 1) ワーキンググループ（WG）を立ち上げる
- 2) WGの座長は池島副理事長とし，理事からのメンバーは曾利・塩田・植村・村上とする。  
その他のメンバーは一斉に相談担当者メールで公募する
- 3) 7月～11月に3回開催し，12月の理事会にはレポートを提出することでも了承された。

#### 第3号議案 GWKの将来ビジョン作成について

このビジョンの中では，具体的な事業内容を明確にするとともに，それを実現するための課題を把握し，課題解決にむけての方策に取り組む。また，GWK会員として，グリーンワークに係る相談支援に係る倫理綱領についても，再度，審議し，会員内部に支援者としての倫理規範が浸透するよう取り組む。以上のことが了承された。

#### 第4号議案 個別面談による相談事業について

個別面談の実施については，総合的な取り組みが必要である。  
課題の解決に向けた取り組みを明らかにする実施計画を作成し，10月理事会に計画を提出すること，理事長が相談者担当会（6/16）に提案し審議することでも了承された。

#### 第5号議案 ヘルプラインカウンセラー養成講座について

第2回養成講座担当者会（6月16日開催）で詳細を詰めていくことでも了承された。

#### 第6号議案 高松市長まちかどトークについて

希望日を提出し，日程決定後，参加者を呼びかけ打ち合わせ会をすることでも了承された。

#### その他（GWKの広報活動について）

- ・認定NPOを目的にするならば県民に知ってもらうことが大切である。
- ・GWKの広報の方法としてホームページ，フェイスブック，ブログ，ツイッターなどを利用

した方が一般的には浸透しやすく馴染みやすいのではないか。

- ・商店街の街頭で呼び込み，説明するなど一般市民に身近なところで広報したら知ってもらえるのではないか

今後，以上の意見も踏まえて検討していくことので了承された。

## ◆6月16日 第11回グリーンワークかがわ相談者担当者会開催◆

### 1. 相談事業報告

ヘルプラインかがわ電話カウンセリングと自殺予防ホットラインかがわ電話相談の実施状況の報告があった。

### 2. 面談による個別相談事業

今回の議論のテーマ

- ・相談室をどうするか
- ・相談担当者の確保について

相談室については，

- ・現在の相談室より広い物件の情報を収集し，それをもとに次回担当者会で検討する。

相談担当者の確保については，

- ・現在，メーリングで従事者の予定を確認している。
- ・現在の相談従事者のみならずこれから従事しようとする人にとっても，担当者会議が自分たちの課題解決のための話し合いの場としていく。
- ・研修の内容については，スーパーバイズ，事例検討，学習会等スタイルも募集し，今年度の企画をすすめる。

### 今後の予定

- |          |             |             |
|----------|-------------|-------------|
| 7月14日（日） | 10：00～11：30 | グループミーティング  |
| 7月21日（日） | 9：00～10：30  | 第12回相談担当者会議 |
| 7月21日（日） | 13：30～      | 理事会         |
| 7月28日（日） | 10：00～12：00 | 第13回公開セミナー  |
- 場所：高松市男女共同参画センター