ヒューマン支援ネット

クリエイト通信

２０１５年
６月１日
Vol. ３

☆☆　特定非営利活動法人になりました　☆☆

理事長挨拶

個人的な経験ですが、約５０年前、心理学専攻の学生だった私は衝撃的な授業を体験しました。それは心を病んだ患者さんの何気ない気持ちや悩みを徹底的に「聴き」、その言葉をご自身にそのまま返してあげることの繰り返しによって、患者さんが自らの心の悩みを解決していくという体験です。アメリカの心理学者、カール・ロジャーズ博士が開発した「来談者中心のカウンセリング手法」という画期的な学問でした。「傾聴」という行動がネットワークを築き、病んだ心をリフレッシュしてくれる様子を体験したのです。

１年半前、私の会社（人事関係コンサルティング）を広島から東京に移し、広島時代同様に毎朝５時からウォーキングを続けています。ウォーキングコースには、朝早くから営業している豆腐屋さんがあります。明治時代から続いている老舗です。私と同年代（70 歳代）のご夫妻が朝２時頃から働いています。ご主人が豆腐作りをし、奥様が販売や配達を担当しています。このご夫妻に必ず挨拶し会話を心掛けています。ある日、ご主人ではなく奥様が豆腐作りをしておられました。お聞きすると、ご主人が肩の関節を痛め豆腐作りは無理なので奥様が初めて豆腐作りにチャレンジしているということでした。私達家族も「何かお手伝いできますか」と聞いたりしました。今ではすっかり、私の家族とお豆腐屋さん一家とは人生を共にする「ネットワーク」で結ばれています。「傾聴」が運んできてくれた、私たち家族の財産です。

さて、ヒューマン支援ネットは２０１３年６月１４日に任意団体ヒューマン支援ネットとして活動を始めました。そして、２０１４年４月からＮＰＯ法人設立の準備を始め、２０１４年９月２９日、県庁へＮＰＯ法人設立認証申請書類提出、１２月１０日に認証、１２月１５日に法務局へ登記し、「特定非営利活動法人ヒューマン支援ネット」設立となりました。

これからも、「人が人として尊重され生き生きと生活できる安全・安心なまちづくり」に寄与することを目的とし、弱者支援を中心に活動を続けていく所存です。

新年度は各事業とも充実を図っていきたいと計画しています。高齢者福祉事業として「傾聴」と「共感」をテーマに、ネットワークの促進を支援し続けていきたいと企画しています。

会員、賛助会員、そして、この法人を支援してくださる皆様方のお力添えを、ぜひお願いします。一緒に活動していきましょう。

理事長　　小西　勝巳

☆☆　２０１４年１２月～２０１５年３月　実施事業報告　☆☆

メンタルヘルス講座　**「認知行動療法」**（2015/2/7）
１回目：「認知行動療法とは」
講師：佐々木　美保（比治山大学　現代文化学部社会臨床心理学科　講師

認知行動療法とは、「認知」と「行動」に注目し、セルフコントロール力を高めた心理療法。認知行動療法の視点は、①人の悩みや気持ちは行動や考えになって表れる、②相手の悩みや苦しみを行動や考え方を手掛かりに理解し、問題解決を目指す。行動には内潜的行動(外から観察できない行動、考える、感じる)、顕在的行動(外から観察される行動、書く、歩く、しゃべる)があり行動は学習によるもの。
　認知・気分・行動の関連は、認知⇔気分⇔行動。

メンタルヘルス講座　**「認知行動療法」**（2015/2/21）
２回目：「うつ病と認知行動療法」
講師：尾形　明子（広島大学大学院教育学研究科心理学専攻　准教授

「気分」や「行動」には「考え方・認知」が関連している。
人はそれぞれ「考え方のクセ」があり、どんな場面にもいつも顔を出してくることで問題を生じさせる。大切なのは、ｾﾙﾌﾓﾆﾀﾘﾝｸﾞを続けバランスのよい考え方を身につける。コラム法を２週間くらい続けると考え方のクセが見えてくる。毎日活動記録表を作り、対処法を身に付けて行く。そしてマイナス思考からプラス思考へ、今後のことを前向きに考えていくようにする。
自分の最近の考え方をチェックし、活動記録表、コラム法の書き方を学びました。

メンタルヘルス講座　**「認知行動療法」**（2015/3/7）
３回目：「生活習慣と認知行動療法」
講師：佐々木　美保（比治山大学　現代文化学部社会臨床心理学科　講師

生活習慣を改善するには・・・？
生活習慣となっている行動には「きっかけ」が必ずある。
生活習慣が成り立つには、習慣となっている「行動」の「きっかけ」と「結果(ﾒﾘｯﾄ・ﾃﾞﾒﾘｯﾄ)が重要な役割を果たす。
生活習慣を変える重要なポイントは
１．身近な目標を立てる(現在の生活を大きく変えず、日々の生活でできることを目標にする)
２．実現可能な目標を立てる(毎日できる、実行可能な目標)
３．具体的な目標を立てる(行動レベルの目標)
４．自分で決めた目標を立てる(自分のﾍﾟｰｽに合った目標)
５．生活改善に焦点を当てた目標を立てる(結果にこだわった目標は立てない、行動の遂行・維持が評価のポイント)

男女共同参画啓発セミナ**「家庭の性教育」**（2014/12/14）
“いのち・からだ・性―いま＜生きる底力＞を子どもたちに！―”
講師：河野美代子（河野産婦人科クリニック院長）

中学生・高校生の妊娠と相手の職業、性交と妊娠率、母子保健の主なる統計から人工妊娠中絶実数、最近の母子保健を取り巻く状況等について、グラフや統計資料を示して説明を聞きました。
「性はいやらしいもの、恥ずかしいもの、隠すべきもの」⇒
「性は大切なもの、素敵なもの。素敵な性が実行できる素敵な大人になってほしい」
“まだ早い”ではなく、子どもが小さいときから成長に応じて性の大切さを語り掛けていく。そして「SOS を求める勇気」を子どもに伝え、困った時には親はいつでも助けに行くからと、何時でも相談できる親子の関係を築いていく大切さを感じさせられました。
最後に、気になる若者の妊娠例と、生まれた子どもたちが、海外で養子として育てられている幸せな写真も見せてもらい、ほっ！！

☆☆　２０１５年の開催予定事業　☆☆

事業名	事業内容	実施日時	実施場所
男女共同参画社会推進・就業者支援・女性の精神的自律・経済的自立・社会的弱者支援事業	格差と貧困 リラクゼーション 就業支援（ﾜｰｸ・ﾗｲﾌ・ﾊﾞﾗﾝｽとキャリア形成）	２０１６年	広島市社会福祉センター
子どもの健全育成・発達障碍児支援事業福祉に関する事業	子どもの認知行動療法（ﾍﾟｱﾚﾝﾄ・ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞについて） 「してほしくない行動」や「してほしい行動」といった子どもの行動に焦点をあて、具体的にどのような対応ができるかを学習していくプログラムです。ペアレント・トレーニングをとおして、“親（養育者）－ 子ども”間の“よりよいやりとり”を具体的に学び、親（養育者）としての自信を積み重ねていくことができます。	２０１５年 10 月の日曜日 2 回の講座 10:00～12:00	広島市中区地域福祉センター
高齢者福祉事業	第１日目：「傾聴を理解する」「体験学習」 Ⅰ．講義　①傾聴とは ②傾聴ボランティアの意義 Ⅱ．実習（体験学習）①「お互いを知ろう」 Ⅲ．講義　①体験学習の循環過程について ②ロールプレイとは「ロールプレイになれる」 ・２人組ロールプレイ（シナリオ）による ・３人組ロールプレイ（その１） ・ロールプレイその２「受容的姿勢で聞く」 第２日目：「共感的に聴く」「活動に向けて」 Ⅰ．講義　①聞き方のポイント ②共感的に聴くとは Ⅱ．実習（体験学習） ・個人作業とグループワーク（気持ちを聴く） ・ロールプレイその３「共感的に聴く」 ・ロールプレイその４「傾聴姿勢で聴く」 Ⅲ．研修のまとめ・活動に向けて ①話し合い ②まとめの講義 ③活動に向けて	２０１５年 11 月 28（土） 29（日） 9:30～16:30 施設見学 12 月 5（土） 6（日）	広島市東区民文化センター

※内容は変更になることがあります

☆☆　通常総会の報告　☆☆

２０１５年５月１０日（日）通常総会が終了しました。会員数１３人、書面議決と委任状を合わせて１３人でした。よって定款２７条に基づき、議決権総数の２分の１以上の定足数を満たしているため本総会は有効に成立しました。

２０１４年度の事業報告・決算報告、２０１５年度の事業計画・予算、会費、事業報告提出書類に関し、承認を頂きました。

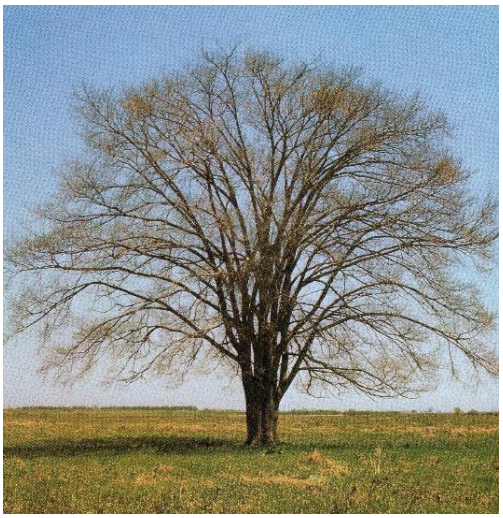
☆☆　活動団体紹介　☆☆

相談支援事業所「相談ルームはるにれ」

管理者・相談支援専門員　石木恵子

「相談ルームはるにれ」は、障害福祉サービスを利用するための相談を受け、利用計画を立案する事業所です。

①障害のある方たちが各ライフステージにおいて抱えるニーズを明らかにしながら、ライフサイクルを見通した計画を立案し、支援のために関係機関とのコーディネートを行うとともに、日々の生活・くらしの充実に向けた生活相談、子育て相談を行っていきます。



大地に根をはり、枝や葉を豊かに拡げている「はるにれ」の木です

②安心して豊かに暮らしていける地域を作るために関係機関と連携して歩んでいきます。

上記のこと活動方針として掲げ、スタッフ２名は、療育センター勤務の経験を生かしながら日々邁進しています。相談内容は多岐にわたり学びの毎日ですが、サービス提供事業所や関係機関（行政、学校、病院など）それぞれの点を線でつないでいくことの役割を実感しています。

『特定非営利活動法人まなびや』として、他に、地域活動支援センターⅢ型「ワークきらぼし」、自立訓練（生活訓練）「まなびキャンパスひろしま」の事業を展開しています。自分らしく豊かに育ち、学び、安心した暮らしを実現していく、人間を大切にする社会に繋がっていけるようにと願っています。

編集後記

特定非営利活動法人ヒューマン支援ネットとなりました。「誰もが個性を活かし、未来に希望の持てる人生を応援します。」のキャッチフレーズの下、活動を続けていく所存です。会員、賛助会員、そして活動を支援してくださる皆様方、今後ともよろしくお願いします。（吉村）

発行元：特定非営利活動法人ヒューマン支援ネット
〒738-0025　広島県廿日市市平良二丁目１番１号　　電　話：050-1365-5981
メール：mgpgc285@ybb.ne.jp