特定非営利活動法人ヒューマン支援ネット

クリエイト通信

２０１５年
１２月１日
Vol. 4

☆☆　特定非営利活動法人設立一周年　☆☆

特定非営利活動法人設立一周年を迎えました

２０１５年１２月１５日、特定非営利活動法人ヒューマン支援ネットは、設立一周年を迎えます。これもひとえに、会員、賛助会員、そして快く寄付を寄せていただいている多くの皆様方の温かいご支援のおかげであり、一年間ではありますが、法人を運営することができました。心より御礼申し上げます。

もう一年過ぎた、やっと一年になった、いろいろな思いが駆け巡ります。２０１３年６月に任意団体ヒューマン支援ネットを立ち上げてからは、はや２年６か月となります。

規制緩和と競争社会の中で、所得格差と貧困、児童貧困など、福祉国家政策の中で克服されたかに思われていたことが大きな社会問題になっています。社会格差が拡大し、社会的な交流（友人・知人、親戚、職場の同僚などとの付き合いの頻度）の希薄さから、孤独な高齢者や貧困化するひとり親家庭、児童虐待や自殺の増加等々の現象が後をたたない今日です。このような社会情勢の中で、社会的に弱い立場にある人に、行政の社会保障制度の支援とは別に、市民による精神的な支援や必要な情報の提供など、あらためて人と人とのつながりに関する問いかけが出てきています。そこで、法律や施策の網にかからないで、隙間に取り残された弱者と呼ばれる人たちへ、講座を通していろいろな情報を提供すること。また、講座に参加した人たちがお互いを知ることで理解が深まり、お互いに問題解決の援助ができるようになること。以上のことを通して、社会的交流が生まれ社会的包摂をめざしたまちづくりにつながっていくような活動を推進していくことを目的に、様々な講座を開催してきました。

男女共同参画推進の視点から、ワーク・ライフ・バランスのパンフレット作成、労働法に関する講座、定年退職後の生活設計、子どもの貧困と教育格差、世代間連鎖の問題、子どもの健全育成事業として、発達障がい児支援やペアレント・トレーニング講座、家庭の性教育について等、高齢者福祉支援としては、高齢者傾聴ボランティア養成講座、等々。これまで３人のスタッフで１２の講座を実施してきました。

これからも、一人一人が安心、安全に生活していける社会を創りだしていけるように、会員のパワーを結集し、より魅力ある講座を提供してまいります。また、高齢者傾聴ボランティアの方々が、施設や地域でボランティア活動ができるように支援してまいりたいと思っています。

今後とも、特定非営利活動法人ヒューマン支援ネットの活動にご支援、ご協力を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

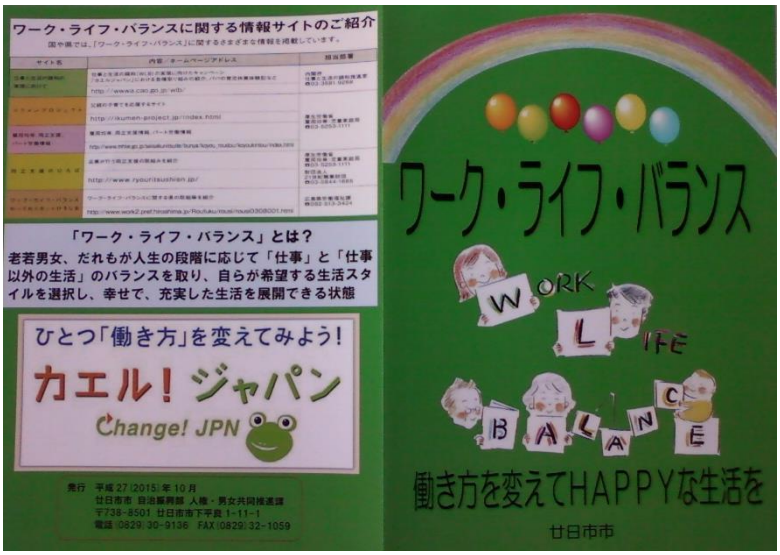
吉村　佳子

廿日市市委託事業

１．「ワーク・ライフ・バランス啓発リーフレット作成」

廿日市市から「ワーク・ライフ・バランス啓発リーフレット作成業務」の委託を６月に受けました。９月末の納品まで、他市町村のパンフレットをインターネットで検索し参考にしながら、レイアウト、どんな言葉を入れたらよいか、背景色など、廿日市市男女共同推進課と話し合いを進めながら作成しました。９月１８日に無事納品しました。

イラストは知人にお願いしました。やさしい色使いのほんわかとしたイラストになっています。



文字のフォントは３種類まで。

急遽考えたキャッチコピーは”働き方を変えてＨＡＰＰＹな生活を”。

「ワーク・ライフ・バランス」とは？説明を入れて、情報サイトの紹介、厚労省の「カエル！ジャパン」を入れてと盛りだくさんになりました。

「ワーク・ライフ・バランス」の推進には、働き方、働かせ方が最も大切な課題となっていますので、「仕事」を中心にし、周りに「家庭生活」、「地域活動」、「自己啓発」、「健康・休養」を配置しました。

誰が見てもわかりやすく、難しい言葉を使わないように、またグリーンの背景に赤系の文字を使わないように配慮しました。

２．「認知行動療法」

今年、２月、３月に開催した主催事業「認知行動療法」を、廿日市市の男女共同参画市民フォーラム実行委員会に提案し、２０１６年２月６日、２７日に２回講座で、廿日市市で開催します。

子どもの健全育成事業「ペアレント・トレーニング入門編」

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

１回目(2015/10/17)「子どもの行動の理解と上手なほめ方」
２回目(2015/11/07)「子どもの困った行動に対応する」

子どもの行動が繰り返されるには意味がある。行動に着目するポイントは直前の行動・問題となっている行動・直後の結果であり、子どもにとって望ましい結果となっている。

１．ほめ方のポイントは、・子どもの行動を褒める、・すぐに褒める、・視線を合わせる、・子どもと同じ目の高さになる、・微笑んでうれしそうな表情、・あたたかみのある声
２．ほめるタイミング
　毎回、その都度、すぐにほめる！⇒だんだん感覚を開けランダムなタイミングでほめる
３．行動を理解し、ほめることを習慣に、ほめることを記録する。
４．子どもの問題行動は、不適切な学習の結果、獲得されたもの
　⇒新たな学習によって、問題行動の改善を図ることができる
５．減らしたい行動は、注目せず、「上手に無視する」のが効果的
　問題行動の増加に左右されず、一貫して「無視をする」
　「望ましい結果を取り除く」ことが重要
６．ある行動を減らすだけでなく、代替となる行動をふやす
　⇒適切な行動を増やすことで、結果的に困った行動が減る

（座学）

（ワーク）

高齢者福祉事業「高齢者傾聴ボランティア養成講座」

講師：生木　ヨシミ（ＮＰＯ法人　Ｐ．Ｌ．Ａ研修担当理事）
日時：11 月 28、29 日　9:30～17:00
内容：１日目　午前　Ⅰ．講義「傾聴を理解する
　　Ⅱ．体験学習　お互いを知り合おう、ロールプレイ
　　Ⅲ．講義「体験学習の循環過程にて
　　午後　Ⅰ．講義「受容的、肯定的、積極的に聴くため」
　　Ⅱ．受容的に聴く、3 人組ロールプレイ
　　Ⅲ．講義「話の内容を正確に聴くために」
　　Ⅳ．体験学習　ワーク、3 人組ロールプレイ
　２日目　午前　Ⅰ．体験学習　ワーク(感情のリスト)
　　ﾌﾞﾚｰﾝ･ｽﾄｰﾓﾝｸﾞ(寂しいとき・・・)
　　Ⅱ．講義「共感的に聴くために」
　　Ⅲ．体験学習　3 人組ロールプレイ
　　午後　Ⅰ．体験学習　3 人組ロールプレイ
　　Ⅱ．講座の感想を発表
　　Ⅲ．講義「高齢者の特質、認知症の理解と関わり」
　　活動に向けて

２日間にわたり、傾聴について、講義とロールプレイ、ワークショップと内容の発表を行い、充実した２日間でした。ロールプレイでは身近な話題をテーマに、「話す人」、「聴く人」、「観察する人」を交代でやりその感想を述べあいました。
　また、12 月 5、6 日にはデイサービスセンター施設見学をしました。今後のボランティア活動に活かしていきたいと思います

（講義）

（ロールプレイ）

（ワーク）

☆☆　２０１６年の開催予定事業　☆☆

事業名	事業内容	実施日時	実施場所
子どもの健全育成	「ペアレント・トレーニング」実践編 少人数で、ワークショップ形式で 行う 対象は、2015 年度「レアレント・トレーニング」入門編参加者 新規参加者も受け付ける	２０１６年５月～月１回ペースで実施	広島市社会福祉センター（予定）
高齢者福祉事業	１．高齢者傾聴ボランティアの実践 2015 年度「高齢者傾聴ボランティア養成講座」の修了者がボランティア活動を行う ２．「傾聴ボランティア交流会」 傾聴ボランティア活動をしている人の交流会 ３．「高齢者傾聴ボランティアスキルアップ研修」 2015 年度「高齢者傾聴ボランティア養成講座」修了者 傾聴ボランティア活動をしている人	１．2016 年 4 月～随時 ２．2016 年 4 月～月 1 回ペースで実施 ３．2016 年 11 月	広島市社会福祉センター（予定）

※内容は変更になることがあります

☆☆　会員のひろば　☆☆

私の健康法

舘野　美栄子

私は、中学生のころから 40 年近くスポーツと関わってきました。若いころは「鍛える」ということに主眼を置き、むしろそれのみという感じでした。過ぎたるは及ばざるがごとしでケガや故障もずいぶん経験しました。

仕事の関係もあり、健康づくりや運動を長らくやってきましたが、この年になって、ゆるめることの大切さを実感しています。長く使ってきた筋肉をゆるめ、しっかり深い呼吸をすることで、心身ともにリラックスし、さらに自由に動ける体にすること、これが最近のマイブームです。身体がしっかりゆるむと心もゆるみ笑顔になれます。身体をリセットし、コンディションを整える。そして、本当に大切なのは身体をつくる食事だと思います。このご時世中々難しいことではありますが、自然に近いものを選び、工場で作ったものはなるべく食べないようにするということを、できるだけ心がけていきたいと思っています。

いつでも、やりたいことをやり、行きたいところに行き、わがままに生きる、歳を重ねてもその時の自分を大切にしたいと思う今日この頃です。

編集後記

特定非営利活動法人ヒューマン支援ネット設立から一周年になりました。やっと１年です。これからも会員、賛助会員の皆様、快く寄付をお寄せいただきました方々のご期待に添えるようがんばっていきます。

これから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