



平成 29 年度復興支援者のための研修会を開催しました

講師に、アスク・ヒューマンケア・研修相談センター所長でソーシャルワーカーの水澤都加佐先生をお迎えし、「支援者であり続けるために」というテーマで研修会を開催しました。その内容をご報告いたします。

第一部（講話）

「対人援助職は「感情労働」をしているので、疲弊しやすい。疲れていることに気づかないと、自分のエネルギーを使い果たし、バーンアウトになる可能性が高く、そうならないために、セルフケアが大切である。【私】－【仕事】＝【 】の部分がゼロだと燃え尽き症候群になりやすい。」という内容の講義がありました。

第二部（グループワーク）

最初に、各グループで「職場でどんなことに困っているか」を話し合いました。各グループから出た意見を踏まえ、①職場内の人間関係をよくするには？、②人手がない、資源がない、サービスがない、「ないないづくし」の中でどのように支援をしていくか、③身分（雇用）が不安定な中で、どう働いていくかについて、再度グループの中で話し合いました。

参加者の感想

- ・「燃え尽き」は誰もが経験する可能性のあるもので、それを防ぐのは安全な職場作りだと思った。
 - ・現在の自分の事を考えると、本当にストレスが溜まってしまい、頭痛の多い毎日を過ごしている。自分なりにセルフケアをしているつもりですが、改めて考えさせられた。
 - ・他の職場でも同じ悩み、不安を感じていることを共感できる場所になった。
 - ・セルフケア、自己主張の大切さを学んだ。
- といった感想がありました。

スタッフの感想

先生はとてつもなく“熱い魂”を持った方でした。
「自分を大切にできない支援者には、目の前にいる人たちも大切にできないのだよ！福島のために君たちに必要なのは、支援者同士の連携なのだよ！」との言葉に、刺激を受けました。



県中・県南方部センターでは、3月末に2名の職員が異動になります。

○方部課長 鈴木文子 ふくしま心のケアセンターふたば出張所 へ

「2年半大変お世話になり、ありがとうございました。今後もふくしま心のケアセンター県中・県南方部をよろしくお願いいたします。富岡町においでの際は、ふたば出張所へお寄りください。お待ちしております。」

○専門員 大越寛大 ふくしま心のケアセンター基幹センター 業務部企画業務課 へ

「2年間、皆様には大変お世話になりました。県中・県南方部で活動してきたことを糧に日々精進してまいります。4月からは所属が変わりますが、今後ともよろしくお願いいたします。」

活動報告

2月13日 「郡山市社会福祉協議会 生活支援相談員向け研修」

今年度最後となる、第4回目の研修を実施しました！

今回は、セルフケアとしてヨガ体験、『元気に仕事をするために』をテーマとしたグループワークを行いました。ヨガ体験では、参加者自身のセルフケアを通して、住民への支援にもつながる内容となりました。グループワークでは、元気に仕事をするための工夫や将来を見据えて働く大切さ、職場づくりに関するアイデアが出され、参加者全員でアイデアを共有する良い機会となりました。

4回の研修を振り返って、「職場内のコミュニケーションが深まった。」「グループワークで、否定せずに相手の考えを受け入れる体験をしたことで、自分と違った意見を受け入れられるようになった。」「業務ではなかなか気づけないことを改めて考える機会になった。」などの感想が聞かれました。



2月1日 「西郷村川谷開拓史を学ぶ」集い 開催

歴史に関心の高い皆さんと、「西郷村川谷開拓史を学ぶ」集いをしました。講師の上田さん（「にしごう体験隊」代表）を紹介くださったのは、被災後、西郷村にお住まいの時期があった W さんです。ありがとうございました！！

参加された方からは、「こういう話を聞かないと、（地域には）なかなかとけこんでいけないと感じた。参加してよかった。」「これまで培ってきた経験、知識を活かして、（避難先）地域に貢献したい。」など熱いことばをいただきました。

全く関係のない方々の集まりと思っていたのが、自己紹介を通じて、上田さんはじめ、参加者同士、“意外なつながり”があることもわかりました。



☆☆☆上田さんから一言☆☆☆

みなさんと出会えてよかったです。この出会いを広げていきたいと感じました。皆さんとざっくばらんに話をし、いろいろ教えてもらいます。山の考え方と海の考え方を融合できたらいいと思いました。

今度は「にしごう体験隊」で、会えたらいいですね！



●発行元

一般社団法人 福島県精神保健福祉協会
ふくしま心のケアセンター
県中・県南方部センター

〒963-8022

福島県郡山市西ノ内1丁目3-24
成和ビル1階

Tel 024-983-0274

Fax 024-983-0276

<http://kokoro-fukushima.org/>



【お問い合わせ先】

被災された方々やその
支援をされている方々
からのご相談

被災者相談ダイヤル “ふくここライン”

TEL 024-925-8322

平日 9:00～12:00、13:00～17:00

その他の
お問い合わせ

ふくしま心のケアセンター 基幹センター
TEL 024-535-8639 FAX 024-534-9917

〒960-8012 福島市御山町 8-30

（県保健衛生合同庁舎5階）