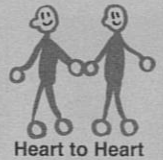


ともしび通信



Heart to Heart

第52号

2007年7月発行

コープともしびボランティア振興財団

〒658-0081 神戸市東灘区田中町5丁目3番20号(生活文化センター西館2階)

TEL078-412-3930 FAX078-412-3871

発行人=竹本 成徳 編集人=秦 正雄

セルフヘルプ学習会

「家族が認知症になったとき支えあいの場としてのセルフヘルプ」を開催しました

社会の変化が早くなり、効率性の過度な追求や人間関係の希薄化など「生きづらさ」を抱える人が増えています。コープともしびボランティア振興財団では今年度から、同じ困難や生活課題を抱える人たちが支えあうセルフヘルプ活動を、より多くの方に知っていただく学習会、ボランティア講座などを計画しています。

第一弾として、6月18日(月)、ひょうごセルフヘルプ支援センターと共催し、神戸市中央区のひょうごボランティアプラザのセミナー室で、「家族が認知症になったとき支えあいの場としてのセルフヘルプ」と題した学習会を開催し、38名が参加しました。

明石で初めての傾聴ボランティア講座を開催

傾聴ボランティアサークル「マーガレット」が誕生

5月16日(水)～6月6日(水)にかけて4回シリーズでコープ活動サポートセンター明石との共催で傾聴ボランティア講座を

「ドリームファクトリー/心の病気の人たちの会」の渡口泰子さん、「明石不登校から考える会」の水田信子さんに、それぞれの活動やかかわるようになった経緯、自分にとってのセルフヘルプとは、について報告いただきました。

13年間介護をされていた三木さんは、苦しかった体験を話しつつ「家族の会に出会わなければ、今のような豊かな人間関係や経験はできなかった」と報告。渡口さんは「はじめは自分自分の病を受容できず、医療にながらまで6年かかった。自分を肯定できるようになったのは、セルフヘルプの仲間の力」「セルフヘルプの支援は専門家の支援と補完しあえるもの。一方的

開催しました。今回は、勝山フアミリーカウンセリンググループ室長の川本俊永氏に講師をお願いしました。

でない相互支援が誰かの役にたつという体験を生み、自己尊敬につながる」と語りました。また、水田さんは「近くに親の会がなく、自分でつくるしかなかった。セルフヘルプのよさは、同じ体験を共有しているから説明するしんどさがないこと、当事者の力でしかできないことがある」「型にはまらない活動はいつも新しい発見がある」等、力のこもった報告をいただきました。



セルフヘルプ学習会のようす

3名の当事者報告に続き、ひょうごセルフヘルプ支援センター代表の中田智恵海さんが「病

や障がいや「治す」のでなく抱えて生きる、というのがセルフヘルプの考え方。報告にあった『援助を与えたときに援助が得られる』つまり、絶望の淵にあった人が誰かの役に立つことで生きる力を与えられるのがセルフヘルプの力。人生には失うことで得るものがある」と、セルフヘルプ活動の意義について話されました。

その後、参加者からの質問に応じる形でフリートークをし、会場からも自分たちの活動を紹介する発言もあり、お互いの交流をより深めることができました。

参加者からは「セルフヘルプの意味がよくわかった」「ありのままでもいい、と言えるまでがどんなにか大変だったと思う」「グループ運営についてヒントをもらった」「リーダーやスタッフが元気になる、このような学習会をもっとしてほしい」といった意見が寄せられました。

人間理解やコミュニケーションについての講義から始まり、相手への伝わり方の変化を実感するワークを取り入れ、受講生からは「毎回楽しく、そしてポイントはしっかりおさえられているので納得できる」と好評でした。

修了後、活動希望者で神戸市西区のグループホームを見学し、傾聴ボランティアサークル「マーガレット」として活動していくことになりました。新しくスタートされるみなさんの今後の活躍が楽しみです。