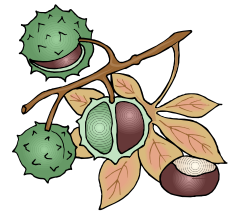


イートー



《vol. 41》 2014.11発行

【報告】

「災害復興メンタルヘルス研修」

去る10月18日(土)、盛岡マリオスにて上記研修会の第2回目「心理的応急処置研修」が開催されました。主催は「特定非営利活動法人心の架け橋いわて(代表:鈴木 満氏)」で



す。大沼麻美先生(国立精神・神経医療センター)のご指導の下、本協会の会員も多数参加し多くのことを学びました。参加者の中から2名の方に感想を寄せていただきましたので、ご紹介いたします。

「心理的応急処置研修に参加して」

黒澤 直美



大槌町出身のわたしにとって、この研修は自分を振り返るとてもよい機会となりました。なんともない、と思っていたのに、避難所の再現に身体は凍り

つきました。もしまた災害が起きて、避難所に人が溢れかえったら私は支援者に徹することができるのだろうか。1度目は、状況が全く分からなかったからやるしかなかったが、2度目は力が抜けて動けなくなってしまうのではないか。そんな話を事前に同僚としていたので、まさにその場面の再現で、やはり身体は硬直してしまいました。不安で涙が出てきました。子どもの避難者役であったので、母親役の方と手を繋ぎ、ずっと身体をくっつけていました。寄り添え

る方がいるって心強いな、と感じ、少しずつ落ち着きを取り戻すことができました。

災害直後は、とにかく孤独との戦いだと思います。どんな状態でも集団になると、不思議と落ち着いてくるのではないのでしょうか? 避難所の役目の一つでもあるかもしれない気がしました。同じく支援者も、単独でなく集団で動くことが大切なのではないのでしょうか。一人では足がすくんでしまうことも、数名で声を掛け合い一緒に動くことができそうな気がしました。

研修の中で、支援者は「Do No Harm=害のない」が基本という考え方が、産業カウンセラーで学んだこととつながっているなぁと共感を覚えました。

もし、別な地域で災害が起こったら、被災地の住民は、今度は私たちの番だと進んで支援を行うと思います。しかし、またここで災害が起こり被災をしたらどうなるんだろうという怖さはやはり拭い去ることはできません。

支援者であり被災者であることを、時間をかけてしっかりと自分の中で問いかけ、これからの活動の強みにしていきたいと思いました。

「これからも自分磨きのために」

細田 圭子

「Psychological First Aid (心理的応急処置:PFA)」という言葉をご存じでしょうか?

10月18日(土)盛岡市マリオスを主会場として、釜石市・仙台市・東京都を特定非営利活動法人心の架け橋いわて(こころ



がけ)の主催の下、災害復興メンタルヘルス研修(全10回)第2回として開催されました。

私も初めは何の事だか・・・?難しいのかしらと不安でしたが、研修を受けている間に、産業カウンセラー養成講座と似ていると思えるようになりました。

FPAとは、専門家にしか出来ないものではありません。活動原則として、準備(Prepare)、見る(Look)、聞く(聴く:Listen)、つなぐ(Link)があります。この「聞く」はまさに、傾聴のことでした。

当日は、災害時の想定で、ケースシナリオの下、避難所に避難して来る被災者、迎え入れる救護者の役を皆でロールプレイしました。様々な困難を抱えたシナリオで、大勢の人を受け入れる大変さも体験致しました。

私たちは、2011年3月11日の東日本大震災を経験しております。これから今回の研修は、災害時に、対人救護職・産業カウンセラーとして自分に何ができるかを考えさせられるものでした。これからも、自分磨きの為に、様々な研修を受講したいと思います。

~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*

【今後の予定】①②③

①「無料体験セミナー」



同封チラシの内容で、今年は4回の無料体験セミナーを、盛岡市と釜石市で開催予定です。会員の皆様の周囲の方へ、セミナー周知のご協力をお願いいたします。

チラシを配架して下さる機関

がありましたらご紹介ください。チラシは事務所に多数用意しております。遠方の方には郵送いたしますのでご相談ください。どうぞよろしく願いいたします。

開催日時・場所

1月17日(土)	盛岡市	アイーナ	817号室
1月25日(日)	盛岡市	アイーナ	710号室
1月31日(土)	釜石市	青葉ビル	
2月7日(土)	盛岡市	アイーナ	807号室

②「新年会&カラー勉強会」

日時 平成27年1月10日(土)

時間 16:00~ カラー(色)勉強会(仮題)

講師依頼中

ポイント付与無

18:00~ 新年会

会費 勉強会は無料 新年会は時価

場所 調整中



以上の内容で、新年会と勉強会を企画しています。

会員の交流の場となりますので

奮ってご参加ください。どうぞ予定に入れておいてくださいね。

③「災害復興メンタルヘルス研修」

巻頭で報告しました「心の架け橋」主催の研修会が、下記の日程で開催予定です。

12月13日(日)、1月24日(土)

2月21日(土)、3月14日(土)

詳細は「心の架け橋」ホームページでご確認ください。募集内容が記載されています。

~~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*

<つぶやき>

いつのまにか岩手公園の紅葉から岩手山の頂上付近が気になる頃



となりました。高松の池の白鳥飛来のニュースも耳にし、いつもならなんだか寒さが身に染みる季節ですが、今年は違います。念願のそば打ちに挑戦しました。新そば粉ができるこの季節を待ち、とうとう念願のそば打ち体験成就! 韃靼そば粉9小麦粉1。それはそれはもうGOODな味でした。今年は格別な年越しができそうです!(^^)! (シータ)

(一社)日本産業カウンセラー協会東北支部

岩手事務所

〒020-0025

住所 岩手県盛岡市大沢川原二丁目5-25

電話 019-681-0380

FAX 019-681-0381

e-mail jica-iwate@lion.ocn.ne.jp