

## 精神保健福祉ボランティアステップアップ講座

- ★ 日 時 令和元年10月24日(木) 午前10時から午前11時30分
- ★ 場 所 日進市中央福祉センター 2階 視聴覚研修室
- ★ 対 象 精神保健福祉ボランティア「すばる」の会員
- ★ 講 師 ひいりんぐ工房 とぼす 臨床心理士 西野 敏夫氏
- ★ 受講者 10名（障害者相談支援センターの相談員3名も参加）



\*\*\*\*\*



心に病を持つ方等が、気楽に集まれる居場所（フリースペース）で活動するボランティアのステップアップ講座。精神保健福祉ボランティア「すばる」が今学ぶべきことと自殺対策におけるゲートキーパーについてお話していただきました。

- 本年度は質疑応答形式で、「活動している中での困りごとや疑問」についてボランティアがお話し、講師が答えるという内容でした。
- ☆ 問題を抱えている方の対応について。  
→欲張らず、5年前に比べると見違えるような変化があることを周囲の人が認め、評価することが大切。スタート地点がゼロの方にもわたし達は100点を求めてしまいがち。支援している家族や親せきは疲れてしまうかもしれないが、あわてる必要はない。スモールステップを積み上げることが大切。
- ☆ フリースペース以外の場所で参加者に会ったとき、どう対応すればいいか。  
→無視は良くないが、軽い挨拶で良いと思う。フリースペースでしかご自分の症状をお話されていない、秘密を知っているボランティアに会うことで嫌がる方が一定数いることも事実。そのような場合は仕方がない。
- ☆ とても暗い方の対応について、どうしたらいいか。  
→そういう方が突然明るくなったら逆に危険。暗い雰囲気をご本人の標準であると考える。
- その他
- ☆ ゲートキーパーについて…自殺の危険を示すサインに気づく命の門番といわれていたが、必ずしも自殺に限らず、困っている人の助けになり、関係機関等につなげる人のこと。今の活動のままで、すばるもゲートキーパーである。
- ☆ 「ネガティブ・ケイパビリティ」（どうにも答えの出ない、どうにも対処しようのない事態に耐える能力、性急に証明や理由を求めず、不確かさや不思議さ、懐疑の中にあることができる能力）の考え方について。