

精神保健福祉ボランティア養成講座

- ★ 日 程 平成31年1月31日、2月7日、14日、21日 毎週木曜日 全4日間 午前10時～12時
- ★ 場 所 日進市中央福祉センター 2階 視聴覚研修室
- ★ 講 師 ひいりんぐ工房 とぼす 臨床心理士 西野 敏夫氏
- ★ 対 象 市内に在住・在勤で、精神保健福祉やボランティア活動に関心があり、受講後、精神保健福祉ボランティア活動を考えている方
- ★ 内 容 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養成講座。自殺対策に係る人材の確保として、ゲートキーパーについて学ぶ。
- ★ 受講者 6名（すばるのスタッフ9名も参加）





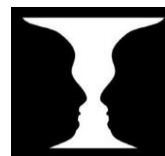
- ・ パーソナルゾーンについて
- ・ 傾聴について
傾聴で共感は大変なことだが解決にはならない。しかしボランティアなので解決しなくてもよい。
ちゃんと聞くことが大事（いつ、どこで、だれが、わからない時は聞いてあげる）
- ・ 間違いに寄り添ってくれる人、場所があるだけで人は救われる。
- ・ だまし絵
片方に意識をしていると片方が地となり、認識できなくなってしまう。どんな物事でも多面的なとらえ方ができるものである。しかし多くの方は、ひとつの方向からの見え方を物事の「すべて」と考えがちである。

- ・ 精神疾患について

双極性障害、パニック障害、統合失調症、パーソナリティ障害など

- ・ 精神疾患を題材にした本や映画について

ビューティフルマインド、シャイン、ベティブルー、17才のカルテ、サトラレ
コンビニ人間など



ルビンの壺



老婆と若い女の絵

- ・ ゲートキーパーについて

自殺する人は2万1000人以上

自殺する直前で止めるのではなく、もっと前段階で止める。

安心して愚痴悩みが聞ける人になる（中々むずかしいが…）

しんどい話をそのままOKと言えるかどうか（そうだね～、いやだね～）

自殺を考えている人への声掛けについて

- ① 予防（死にたくなると打ち明けられた時の声掛け）
- ② 危機介入（死のうと思うと打ち明けられた時の声掛け）
- ③ なんとか助かった人（自殺未遂者への声掛け）



ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を返ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人。かかりつけ医、看護師、教員、相談窓口担当をはじめ、町内会担当者、民生委員、理美容師にも研修を行っている。

※今回受講生6名のうち2名がボランティア団体入会を希望