

精神保健福祉ボランティア養成講座

- ★ 日程 令和元年11月28日および12月5日10時から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
- ★ 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）で傾聴活動するボランティアの養成講座。
- ★ 受講者 9名



（講義内容）

・マインドリーディング

相手が何を求めて必要としているか、汲み取って行ってあげたくなるが、良かれと思ってやらないことが大切。
親切は声をかけるところまで。物を落としたときに落ちましたよと拾うのはおせっかいになることもある。

・10ある悩みのうちの2減らせればよい

支援する側は全て解決しないといけないと思いがちであるが、10あるうちの2減らすだけで大丈夫。



距離感について

二人組になり挨拶の距離感、親密な距離感等
を実践していただきました。

◎精神疾患がある方限定の関わり方ではなく、夫婦間や友人等日常的に関わる相手という視点から、具体例を用いてわかりやすく、お話をしていただきました。日常と全く異なる関わり方ではないと感じたことで、ボランティアさんが
気負いすぎないような内容になっていました。

※今回受講生のうち2名がボランティア団体に入会し、活動開始されました。