

支え合いコース

心穏やかに ともに生きる

～互いに支え合うコミュニティづくり～

社会の変化やコロナ禍により、人々が集まる機会が奪われ、多くのコミュニティの停滞が続いています。そのような中、悩みを抱える方々の孤立化が問題となっています。本講座では、持続可能なコミュニティづくりのために県内で取り組まれている事例を紹介。実践に生かせるよう、ワークショップや受講者同士の交流を交えながらの学びとなりました。



第1回 「地域の縁がわ」プロジェクト ～地域における「支え合い活動」～

NPO法人 おーさぁ
健軍くらしささえ愛工房
施設長 宮川 いつ子 先生

動画などによる「おーさぁ」の紹介にはじまり、どのような地域の縁がわを作りたかグループで話し合うワークショップも。「しゃべくりウォーキング」「音（おと）もだち」などのアイデア多数。



第2回 温かい食事と優しい笑顔に満ちた居場所 ～気軽に立ち寄れるコミュニティ～

縁側サロン 竹ちゃんち
代表 竹下 紀子 先生

「親支援は子ども支援」をモットーに行う、母さんの台所、おうち食堂の活動を紹介します。長く続けるために「できることをできるしこ」。やれないことを探すより、できることを探すバイタリティ。コロナ禍でも工夫して行った活動なども紹介。



第3回 支え合って実のなるオリーブのように ～子育て支援と交流の拠点「オリーブの木取組」～

社会福祉法人 光明童園
理事長 堀 浄信 先生

①子供・子育て事情②オリーブの木の取組③たいせつにしていること…を軸に、ワークショップや動画を交え解説。家でも学校でもない第3の居場所がよりどころとなる、幸せそうに生きている姿の大切さなどを説きました。



第4回 折れない心を育てるいのちの授業 ～悩みとともに 心穏やかに生きる～

エンドオブライフ・ケア協会
認定講師 野添 涼 先生

苦しみとは希望と現実の開き、解決できる苦しみと解決できない苦しみ、苦しみがあっても支えがあればおだやかになれる…解決が難しい苦しみから学ぶことを、ワークショップや動画を交え、穏やかな語り口で解説。



第5回 大切な人の心に寄り添う ～「傾聴」で笑顔と安心を～

NPO法人 傾聴ネットキーステーション
理事長・法人認定講師
日高 治代 先生

話し手が主人公、耳目心を十分に使って聴く…。人を支えること、心に寄り添うこと…カウンセリングの基本・傾聴について、ロールプレイ、ワークショップも交えながら紹介。



▲第1回の様子。4グループに分かれ活発に意見が交わされました。各グループにおーさぁのスタッフが補助につかれました。



▲第3回の様子。じゃんけんゲームにはじまり、2人組のワークショップ。まず座って、次に立って、良いところを言い合いました。

受講生の感想

- ・ボランティア始めるのに、参考になりました。
- ・ただ聞くだけでなくワークショップもあったのがよかったです。
- ・講師を知る事ができ、勉強になりました。
- ・みんなで支えあいながら地域活動できたらと思います。

