

それぞれが描く世界

昔の仲間の童話「マタギ」は衝撃的だった。悠然とした秋田の山々の景色から、熊との緊迫した戦い。そして終章の静寂への展開は圧巻であった。広がる木々のほの暗さ、森のにおい、主人公の息遣い、熊との緊迫した戦い、血のにおい、それらは眼の前で、今、繰り広げられている現実のように生き生きしていた。たくさんの本を読むようになると、書き手の感性の世界が多様であることに驚く。

文体の癖が気になったり、行間が詰まりすぎて息苦しくなったり、あまりの行間の空き具合に軽すぎると違和感があるが、それぞれの書き手が描く世界がある。文章構成や表現力の優劣はもちろんだが、その人の世界のおいがあるのです。

「ものがたり」は客観的事実か

人は日々新しい出来事に会い、何かを感じながら生きています。そして、それを自分の言葉に置き換えて、自分についての「ものがたり」を作り続けています。「私は〇〇である」、「他の人は私を〇〇だと見ている」と。その自分についての考え（「ものがたり」）は、事実をありのままに受け止めるのではなく、自分が体験した出来事をどのように理解し受け止めたかということに影響を受けます。だから同じ場所で、同じ体験をしても、同じ感想や感情を持つことはなく、同程度の影響を受けるものでもありません。だから、同じ場所に一緒にいて、同じ体験をしたとしても違う「ものがたり」が作られていくのです。人は自分のものがたりの中で生きて、ものがたりに基づいて判断しているのです。周りとうまくいかないと感じるのは、あたり前なのかもしれません。

## 今後の事業のご案内

### 1. 講師派遣

#### ① 『薬物乱用防止教室』

2015年10月23日(金) / 講師 川口るり子

2015年12月16日(水) / 講師 川口るり子

#### ② 『家庭教育支援講座』

2015年11月25日(水) / 講師 若園晴美

### 2. 研修会

#### ① カウンセリングスキルアップ研修(2015年度後期)

講師 稲富正治

日程 応答トレーニング編

10/1・11/5・12/3・1/7・2/4・3/3

ロールプレイ編

10/27・11/24・12/22・1/26・2/23・3/22

#### ③ 臨床家のための自律訓練法講座

講師 中島節夫・福山嘉綱

日程 12/5(土)

#### ④ こころと脳の臨床研究会

講師 岡村陽子

日程 9/6・10/4・11/8・12/6・1/10

#### ② 発達障害の子どもへの早期療育支援

講師 竹内弓乃

日程 10/12(月・祝)

#### ⑤ こころと脳の臨床研究会 特別編 —WISC検査所見の書き方—

講師 安住ゆう子

日程 1/11(月・祝)

## ご寄附のお願い



当法人は現在、『認定NPO』取得に向け、様々な活動を続けております。認定要件の一つとして、広く一般から活動が認められ、賛同を得ていることがあり、一定額の寄附を得ていることもそのひとつとされております。寄附についての詳細はホームページ (<http://www.msak.jp/donation.html>) をご覧ください。

## 編集後記

立秋を過ぎ、暑さが続く中にもようやく、微かな涼しさを感じるようになってきました。今年ほど「熱中症」という言葉を身近に感じる夏はありませんでしたね。

今号もスタッフ一同の思いがみなさまに届くようにと、心をこめて作り上げました。発行にあたり、ご協力いただいた方々、そして表紙の水彩画を丁寧に描いてくださった岩井直子さんに、心より御礼申し上げます。

Vol.3

August, 2015

# ふわっとほっと

What's hot?

発行 特定非営利活動法人神奈川県メンタルヘルスサポート協会  
〒252-0303 神奈川県相模原市南区相模大野5-29-23

盛夏の候、皆様におかれましては益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。日頃よりひとかたならぬご厚情を賜り、深く感謝いたします。

お蔭様で当法人はこの10月に6年目を迎えます。さがみはらカウンセリングルームとしては11年となり、また新たなチャレンジを目指しているところです。活動内容についてはこの広報誌やホームページなどを通じて順次ご紹介していきたく存じます。

昨年この広報誌を創刊し、今回が3号目となります。創刊号では相談査定班と在籍カウンセラーの紹介、第2号では研修企画班の事業についてご紹介しました。

今号では、地域支援班と調査研究班の役割や活動内容などについてご紹介いたします。これら4つの事業班と事務局をあわせて5つの部門が互いに協力し合いながら、それぞれの分野で皆様のお役に立てるよう活動を進めています。

今年になり、また新たなメンバーで相談業務や運営、事務に携わっています。若手をベテラン・中堅が支えるという体制の中、若手が育ち、それがフレッシュな力となってまたチームに活気を与えるといった好循環を作っていけるよう、日々努力を続けていく所存です。

梅雨明けとともに連日猛暑が続いています。また地震、台風、竜巻、集中豪雨、火山の噴火、等々の自然災害が各地に深刻な被害をもたらすようになってきました。地球規模の気候変動に加え、社会環境も不安定要素が多く、私たちの生活面でも様々なことが起こっていて、ふつうに穏やかに生きていくことにも危惧を感じることも少なくありません。現代社会のこの動きの速さに、なにか大切なものを失っているのかもしれない。そんな中、生きにくさを感じ、悩み苦しむ方々の心に寄り添い、前に向かって一歩を踏み出すお手伝いができますよう、スタッフ一同これからも尽力してまいります。私たちの活動がより多くの地域住民のこころの健康づくりを支援し、明るい未来を切り拓くための一助になることを願っております。

皆様には私たちの活動に今後ともお力添えを賜りますよう、ご指導ご鞭撻のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

神奈川県メンタルヘルスサポート協会  
理事 佐々木 良枝

# 事業のご紹介 PART3～調査研究班・地域支援班～

## 調査研究班の紹介

調査研究班は、主に法人内各班では地味な役割を担うところになります。法人内専門職の特技や援助技法、定番の研修事業からスピンアウトした、ノウハウや専門的スキルや知見を調査し、出版など公刊にいたるまでの事業を受け持ちます。

前期、当法人スタッフの協力のもと、福山嘉綱先生が『臨床家のための自律訓練法実践マニュアル』を上梓したことは、当班を中心に協力した成果と言えます。

今期は、この自律訓練法実践マニュアルを活用した各種研修会、職員のカウンセラーの技能や援助方法の向上、援助職を目指す方々への知識の普及啓発に役立てるよう、最大限本マニュアルをアピールしていきます。

今後は、研修企画班の定番、「カウンセリングスキルアップ研修」の稲富正治先生、「こころと脳の臨床研究会」の宮森孝史先生、岡村陽子先生、など、LIVEな研修でお伝えする内容を出版化するという方向性も探っております。また、次なる調査研究のテーマを募集しておりますので、皆さまどうぞご意見お寄せくださいませ。

文責：福山 渉

## 臨床家のための 自律訓練法講座

テキスト『臨床家のための自律訓練法実践マニュアル』を用いて、自律訓練法のメリット、実践のコツ、注意する点などの講義に加え、実習を通して実際に自律訓練法の標準練習を体験し、その習得を目指します。

### 臨床家のための 自律訓練法 実践マニュアル



定価2,700円(+税)、192頁、A5判、並製

日時 12月5日(土) 10:00~16:20

講師 中島節夫・福山嘉綱  
自律訓練法研究会

参加費 10,000円/学生8,000円  
(テキスト代を含む)

お申込みはFAX  
またはEメール (kenshukai@msak.jp) まで。

上記研修会の詳細や、その他研修会情報については、  
研修会案内 (<http://www.msak.jp/kenshu.html>)  
をご参照ください。



私たち法人について、  
前号では「研修企画班」をご紹介しました。

今号は「調査研究班」と「地域支援班」の  
活動をご紹介いたします。

## 地域支援班の紹介

地域支援班は、主に講演会や研修会に講師を派遣する形で、地域の皆様のメンタルヘルスに寄与するための活動を担う班です。講師は当法人に在籍する理事やカウンセラーが担当し、それぞれの得意分野を活かした内容で、講演活動を行っています。

カウンセリングやメンタルヘルス相談という形では、相談にいらっしゃる方のお話をゆっくり伺いながら、問題解決やこころの安定に向かう方法をともに考え支援していくのですが、講演会・研修会の形であれば、より多くの方々、また悩みを抱える本人だけでなく、家族や友人、職場同僚や上司等々、周囲の方に対しても知識やメッセージを届けることができ、より幅広い形での支援を行うことができるのが利点になるといえます。また、メンタルヘルスに関する知識・技術をお伝えすることは、メンタルヘルス不調のケアだけでなく、予防にもつながると考えています。

地域の皆様にとって、心穏やかに過ごせる日々が一層身近で確かなものになるよう、今後も講師一同研鑽を行い、その知識・経験・技能を、皆様方にお伝えしていけるよう精進を続けてまいります。

文責：猿渡 めぐみ

## 講師派遣実績

「薬物乱用防止教室」の講師派遣依頼が最も多く、現在までに約16校、計4700名をこえる学生や職員に向けて講演を行っています。  
その他にも、さまざまなニーズにお応えし、講師派遣を行っています。

- 例) ・神経難病患者やご家族への心理的支援
- ・思春期の子どもの心理とその理解
- ・福祉・教育現場で活用できるアンガーマネジメント
- ・学生や職員を対象とした薬物乱用防止についての啓発

講師派遣のお申込みについては、  
(<http://www.msak.jp/temp.html>) をご参照ください。