

ミック研究所の「マネジメント通信」との合併号で発行しています。心問題とマネジメントは切り離せなくなってきましたので、職場開発・人材育成の参考にして頂けたら幸いです。

有限会社ミック研究所 代表 佐藤茂則

MSA 特定非営利活動法人
メンタルサポートアカデミー

メンタルサポート通信

〔NPO 法人メンタルサポートアカデミー発行 第23号〕 2011年10月

埼玉県鴻巣市赤見台1-3-201 (〒365-0064) Eメール: info@micc-co.jp

電話048-597-2239 FAX048-596-7836 NPO<http://npo.micc-co.jp/>ミック研究所 <http://www.micc-co.jp/>

1. 南相馬市現地訪問レポート

9月19日 NPO 法人日本再生プログラム推進フォーラム主催で行われました。

現地の市会議員からの要請で8月11日から12日まで南相馬市を訪問させていただきました（詳細は添付の資料を参考にしてください）。現在、南相馬市は震災の縮図と言われています。放射能問題も除染が本格的に始まろうとしています。放射能レベルが高いのは飯館村、浪江町、南相馬市、福島市、二本松市、8月11日東北道を二本松ICから降り飯館村を経て南相馬市に入りましたが、放射能測定器は鳴りっぱなし状態です。それだけ厳しい状況にあります。南相馬市の9割は森林です。水源は飯館村にあり、秋から冬にかけて風向きが変わり、南相馬市の放射能レベルは上がることが想定されます。

住民の半数近くは南相馬市から離れています。「出るのも苦労、戻るのも地獄」と現地の人が話していましたが、ストレスレベルが高い中で人々は生活をしています。離れたくとも離れられない人達はたくさんいます。そんな中でのメンタルケアの依頼です。

医療を必要とする人は福島大中心とした医療チームが入っています。仮設住宅で生活している人達には優先して医療チーム、またボランティアが入りサポート活動を展開しています。問題は在宅にいる人達です。放射能問題もあり、話題には上っても継続的にサポートするチームは不足している感があります。

今後、現地の保健センターを窓口以下のような内容でサポート活動を展開しようと詰めの段階に入っています。

①サロン活動：従来行われていた現地のサロン活動の復活と活性化支援

在宅にいる人達が集まる場としての“サロン”展開

②心身両面からのサポート活動：

リラクゼーション、ハンドマッサージ、アロマ、整体等の身体からのアプローチ。

③個別カウンセリング：

ニーズに応じて個別カウンセリング

④メンタルサポーター養成：

これまで当法人が展開してきた養成講座です。

本格的に活動が始まった時に会員皆様、関係者の皆様の力が必要です。カウンセリング以上に初期はサロン活動、リラクゼーションを必要としている印象を持っています。そうした専門技術を持っている方は是非お力を貸してください。

また、支援を行うための活動資金を必要としていますので募金活動も必要です。皆様の物心両面からのご協力を切にお願い申し上げる次第です。

2. カウンセラー養成講座第9期スタート

各日程：午後1時半から4時半

日程、内容は以下のようになっています。途中からでも結構ですので参加ください。

●第1回：平成23年6月5日（日）——NPO認定カウンセラーの位置と必要とされる能力について——

●第2回：平成23年7月24日（日）——性格の見方、とらえ方と自己分析——

●第3回：平成23年8月28日（日）——聴くことの意味と受容・共感について——

●第4回：平成23年9月25日（日）——人の欲求について考える——

第5回：平成23年10月16日（日） カウンセリング技術の理解、心理的な時間、人間関係の距離

第6回：平成23年11月13日（日） カウンセリング技術の理解、技術はコミュニケーションを進めます。

第7回：平成23年12月17日（土） 認定講師会による冊子のまとめ

第8回：平成24年1月15日（日） カウンセリングの技術と周辺のコミュニケーション技術について

第9回；平成24年2月19日（日） メンタルヘルスについて

第10回平成24年3月4日（日） カウンセリング学習総括、修了レポート

講師：特定非営利活動法人メンタルサポートアカデミー理事長及び認定講師、外部講師

開催場所：埼玉県鴻巣市「クレアこうのす」免許センター手前、駅からバスをご利用ください。

参加費用：各回 5,000円（非会員6,000円）。講座終了後カウンセラー認定を希望する場合には、認定及び登録料として別途3,000円必要となります。

連絡先：特定非営利活動法人メンタルサポートアカデミー：tel 048-597-2239 Fax 048-596-7836

micc@olive.ocn.ne.jp 担当佐藤良恵

3. 心理・カウンセリングの学び方（前回の復習）

1. 理論を学ぶことです。学習していくうえで理論を学ぶことは経験をサポートする重要な要素です。
2. 学んだことは、日常生活の中で実践してください。そこからの気づきが大切です。
3. 研修の中で他の参加者の学び、気づき、実際にぶつかっているケースから学ぶ。

「学び⇒実践⇒振り返り」このステップをらせん状に繰り返しながら考え方と技術が身につけてきます。

職場のリーダーの皆様

仕事には直接業務と間接業務があることは十分承知のことと思います。直接業務は医療であるなら診察、処置です。間接業務は、それ以外の記録をつける、報告をする、会議やミーティングに参加するということです。そして、それらの直接、間接業務は大半が「対人業務」を経て行うことが多いはずで、つまり、人間関係に関する考えと関係を維持する技能は大変に重要だということです。

人は社会的、独自の、創造的な存在であることを前提に社会が動いています。カウンセリングを中心としてその他のコミュニケーションの手法を使い分けられるかとても重要です。コミュニケーションには以下のようなものが上げられます。相手、状況に応じて使い分けましょう。

ティーチング：具体的に知らないことを分かりやすく、理解できるように教える

スーパーバイズ：躰、指導、やってよいこと、悪いことを明示すること。

情報の提供：自分の持っている情報を伝え提供。

ケースワーク：一緒に問題（ケース）に取り組む。

カウンセリング：傾聴を中心として葛藤状態にある相手の内面を整理。

コーチング：目標を持っている人に対して、質問、承認しながら目標実現を支援。

メンタリング：相談相手、同じ会社の中で職場を越えての相談関係。

これ以外にも様々なコミュニケーションの技法がありますが、共通な点は「聞く」ことにあります。聞いて、相手を受け入れない限り関係は進んでいかないからです。

お知らせ：前号でお知らせした「つぶさない経営」（万来舎、8月4日発売）ご希望の方は事務局までご連絡下さい。会員の方には2割引で販売しております。