



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15号] 2010年2月1日

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

電話 048-597-2239 FAX048-596-7836 <http://www2.dango.ne.jp/micc/npo/index.html>

ブログ <http://miccmsa.exblog.jp/>



1. 2010

理事長 佐藤茂則

2010年始まって1か月が過ぎようとしています、どんな1年になるでしょう。

年度初めに人は「ことしはこうしよう、こんな目標を立てて」と何がしかの思いを意図します。それを常に意識し続けることができるかどうかが大変なのですが、少し意識のことを考えて見ましょう。

(1) 人の意識の広がり

人の意識の及ぶ範囲は、自分、家族、職場、地域、社会、国、世界、地球、宇宙へと広がっていきます。宇宙飛行士の半数近くが、地球に戻って退役した後に牧師やボランティアに身を投じることを聞いたことがあります。これは、宇宙空間から地球を見たときに神のような大きな存在を感じるからかもしれません。

小さな自分にこだわるのも人間、大きな存在にまでその意識を広げていくことが出来るのも人間、不思議ですね。NPOという組織は、非営利という立場に身を置く存在です。非営利というと全く営利活動を行ってはいけないということではなく、市民を対象に、市民を中心とした社会活動を重視しているということです。つまり、「自分中心から他者理解、他者受容、共存共栄」という道を模索していることになります。

言葉では簡単ですが、この道は難しいですね。ただ、人の意識からすると、自分中心から共存共栄まで行きつ戻りつ、らせん状にあがっていくのだと思います。

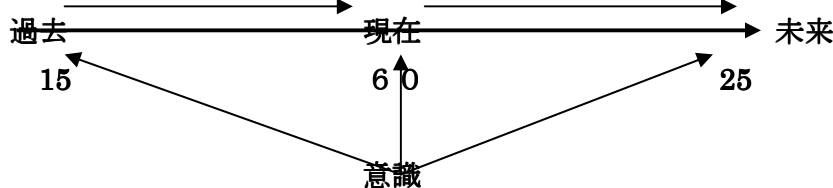
さて、2010どんな年にしますか。

(2) 人の意識と時間軸

人の意識は過去・現在・未来を行き来しながら働いています。現在だけを思っているわけではなく、先をみて過去を見直しながら「意識」を振り分けながら生活しています。最近の言葉で言うなら意識の「仕分け」です。心の不調を訴える人は時間の軸が「過去」にウエイトがかかっています。過去に心の時間が止まってしまっている状態です。物理的時間の経過は未来に向かって時を刻みます。心の時間がそれに沿っていけば良いのですが、ずれ始めた時に調子を崩し始めます。カウンセラーはそこに生じる「感情のゆれ」を静かに共感しながら心の中の時間のずれを一緒に調整していきます。

以下の図は意識バランスと考えてください。

意識形成の過去・現在・未来



「遠い未来に夢抱いて、近未来を予測し、過去を見直し現在を準備する」

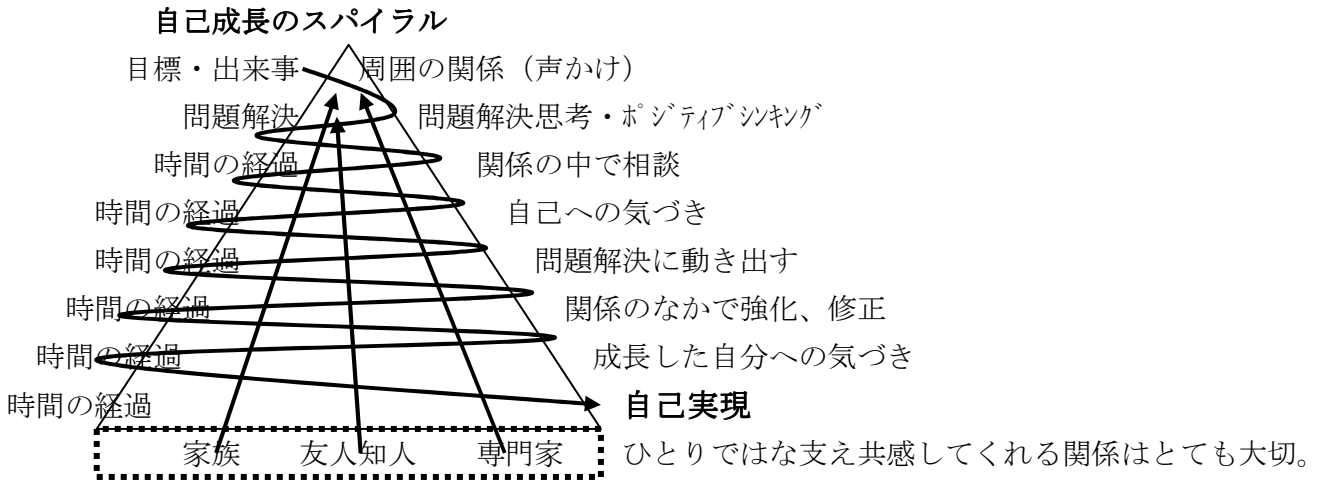
こんな感覚が良いのかもしれませんが。

今年は、リセットするには良い年だと聞きます。さて、何をリセットしますか。

過去にやり残して気になっていることはありませんか、少しの先の自分を考えて新しい何かを始めることも良いかもしれません。12月にはその結果をお聞かせ下さい。

(3) 自己成長のスパイラル

人は自分の可能性を追求していきたいという欲求を持っています。それは死ぬ直前まで働きます。人は一生賭けて自分を追及する存在なのです。その過程こそが「自己実現の道」といえるでしょう。何度も失敗し、挫折し、軌道修正し、やり直してその道を歩んでいるのです。その過程において重要な要件が取り巻く人間関係です。自分の思いと、人間関係、そこに時間の経過が加わり自己成長のスパイラルが動き出します。



2. 第7期認定カウンセラー養成講座今後スケジュール

第7回：1月31日(日)13:30-16:30 「カウンセリング総括」

第8回：2月21日(日)13:30-16:30 「聴くことの確認」

第9回：3月7日(日)13:30-16:30 「修了式及びカウンセラー認定」

公開講座になっていますので、関心ある方におすすめ下さい。

※カウンセラー養成講座は公開形式になっていますので1回だけでも結構です。1回あたりの単位は次年度に繰越して次年度に認定を受けるようにしましたので、関心あるテーマがありましたらお出かけ下さい。

3. 講師養成講座

以下のような日程で第1期が開催されています。第1期生は東京、埼玉、千葉、茨城、長野から13名が受講されています。

NPO認定講師養成講座日程

第1回：6月7日(日)13:30-16:30 場所：タレアこうのす 中会議室

第2回：7月5日(日)13:30-16:30 場所：同上 セミナー室

第3回：8月2日(日)13:30-16:30 場所：同上 中会議室

第4回：9月6日(日)13:30-16:30 場所：同上 中会議室

第5回：10月4日(日)13:30-16:30 場所：同上 中会議室

第6回：11月1日(日)13:30-16:30 「認知療法について」

第7回：12月13日(日)13:30-16:30 参加者によるパネルディスカッション

第8回：1月11日(日)13:30-16:30 「カウンセリング総括及びアセッション」

第9回：2月7日(日)13:30-16:30 「こころとからだの身心調整について」 外部講師

最終回：3月7日(日)13:30-16:30 受講者による修了講演

2月の外部講師紹介

園田精一（そのだきよかず）先生 サイコセラピスト 埼玉狭山市在住 こころの相談室「野の花」主宰
 勤労青少年ホームカウンセラー、産業カウンセラー養成講座実技指導者 リラクセーション講座講師

こころとからだの調整を中心にカウンセリング活動を行っている先生です。カウンセリングを学ぶ者に係わらず、このテーマは重要なテーマだと思います。講座参加者係わらずご興味のある方はぜひご参加下さい。

恒例の年末講演会及びのすっこ寄席盛会でした

第1部の講演会は理事長の「人はなぜ悩むと」という内容でしたが、その後の講師養成講座に参加している5名のカウンセラー（佐藤光江さん、田中美江さん、徳永いづみさん、野口明彦さん、宮内厚季さん）のそれぞれ異なる視点からのパネル発表は初の試みでしたが司会の新井さんの巧みな進行で大変に内容の濃いものでした。

始めて参加した人の声も「パネルディスカッションは分かりやすく、どのように勉強しどのように普段活かしているのか大変に良く分かりました」という感想も聞き、初の試みとしては大成功でした。次年度はさらに内容の濃い、それでいて分かりやすい内容にしていきたいと思っています。事務局



落語家の三遊亭円左衛門師匠と講談師の一龍斎貞弥さんを囲んでの懇親会のひとこまです。



事務局からのお知らせ

★認定カウンセラー第1期生の徳永いづみさんがネイル&カウンセリング サロン「cucuru」(くる)を開設しました。ククルとは、沖縄の方言で「心」のこと。ネイル技術とカウンセリングを融合させた癒しのサロンです。サロンの住所は下記の通りですので是非お訪ねください。

〒108-0022 港区海岸 3-13-12 バウハウス芝浦 605 TEL03-3457-5314 JR田町駅東口を出て直進、レインボーブリッジに向かって徒歩10分。もう少しすると良い季節です。

☆平成22年度カウンセラー養成講座は第8期を迎えようとしています。埼玉を中心に当面500名のカウンセラーを養成しようと考えていますので、関心のあるご友人等にお声をおかけ下さい。

※メンタルヘルスについて

企業現場に係わらずメンタルヘルスの問題は年々深刻になっていますが、その対策としてでてくるのが、①相談窓口の設置、②専門の医師やカウンセラーを増やす、③長時間労働をなくすなど職場環境改善、④自己管理できる情報を提供、⑤職場の管理職の理解を深める、⑥啓発活動と、こんな順番でいずれの調査でもできます。

しかし、実際に企業現場等の中でメンタルサポート活動を行っていると、実は窓口の設置ではなく、最後の「啓発活動」が重要だということを感じます。メンタルサポートアカデミーは設立当初からここに重点を置いています。地域で、職場でそうした智恵を持った人が周辺に働きかけることが重要だと考えています。身近な相談相手、気軽に安心して相談できる「人」をたくさん増やしたいと考えています。