



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10号] 2008年12月1日

12月号講演特別号

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/np/index.htm>

ブログ <http://miccmsa.exblog.jp/> (定期的に書き込んでいます。是非ご覧下さい!!)



NPO活動

理事長 佐藤茂則

1. NPO法人立ち上げて来年で5年目(^-^-)

社会の動き (社会が大きなストレスとして個人を襲う!)

- ・ 12兆円 (平成20年度負債総額)、1万5千件 (倒産件数)、33社 (上場企業倒産)
- ・ 3万人超 (自殺者) 98年以降3万人を超えたまま。
- ・ 内定取り消し、派遣社員解雇、裁判員制度スタート
- ・ 20, 30代の心の疲弊、6, 7人1人うつ状態の可能性
- ・ オープン社会、クローズな家庭
- ・ ストレスの4k: 経済、会社、家庭、健康

国の統制力が弱くなる中で特定非営利活動法人(NPO)法が制定。そのNPO法ができて本年12月で10年目になります。NPO法人は非営利活動の社会活動を公的に認めたものです。メンタルサポートアカデミーも5年目を迎えようとしています。

NPO法人立ち上げまでの履歴

昭和55年: 個人の趣味レベルで冊子を年に1, 2冊発行

昭和58年: 埼玉県熊谷を活動拠点に「関心会コミュニケーションセンター」を立ち上げ。セミナー等を開催

平成6年: それまでのセミナー等で使用していた冊子が1冊にまとまり「半熟たまご」(近代文藝社) 発刊

平成9年: 有限会社ミック研究所設立

平成16年: NPO法人メンタルサポートアカデミーを埼玉県認証

ベースにあった思い

- (1) カウンセリングやメンタルヘルス活動を本格的に必要とする社会が必ず来るという実感。
- (2) 心問題サポートはライフワークにしていた。
- (3) 心問題サポートの法的整備に時間がかかることが想定され地域のメンタルサポーターを増やす必要性を感じていた。

昭和を経て平成に入り、心問題サポートが本格化します。それは、社会の成熟、人口動態の変化を受けて社会を騒がす様々な事件がきっかけになっていきます。家族間殺人、高齢者虐待(※)、ストーカー殺人事件です。結果として歯止めの法整備が行われます。埼玉の事件から生まれたストーカー防止法、また、高齢者虐待防止法、自殺対策防止法等です。しかし、結果として事件が減ったかいうと減っていない現実があります。法整備によって減少したのは交通事故死者数だけかもしれません。交通事故死者が減ったのは取り締まる警察のマンパワーがあるからです。こうした社会状況の中で心問題へのサポート活動をより広く展開しようとNPO法ができたことを契機に埼玉県に届出し現在の活動に至っています。

※2007年家庭内における高齢者虐待1万3千件(死亡27人、内殺人13人)

加害者の内訳: 息子(40.6%) 夫(15.8%) 娘(15.0%) 息子の配偶者(9.9%) 妻(4.9%)

特養ホーム、入所待ち40万人

メンタルサポートアカデミーの役割 「聴くことは誰にでもできる身近な社会貢献」

NPO法人メンタルサポートアカデミーでは、以下のような活動を展開しています。

- (1)メンタルヘルス等の心問題に係わる公開講演会やセミナーの開催
- (2)ボランティアカウンセラーや相談員の養成とその支援
- (3)NPO認定カウンセラー養成講座の開催
- (4)心理相談室の設置、相談員の派遣
- (5)職場におけるメンタルリーダーの養成
- (6)メンタルプログラム等の企画開発
- (7)ストレスケアとその予防等

中核事業の認定カウンセラー養成事業は、今年度で第6期生が11月に終了しています。埼玉を中心に東京、長野でも行われ、現在100名ほどの認定カウンセラーが育っています。実際に相談活動を始めている人も出てきており徐々に成果が現れようとしています。

2. 冬季公開講演会 & 忘年会

日 時:[講演会]平成20年12月7日(日) 13:30~17:00

13:30~14:00 理事長挨拶 「心問題とNPOの役割」 理事長 佐藤茂則
14:00~15:20 講演会: 「生活に活かすコミュニケーションの技術」
結コーチングオフィス 鈴木 結子 様
15:40~17:00 第2回: “のすっこ寄席”
落語家 前座: 三遊亭鳳笑(ほうしょう)
落語家 真打: 三遊亭円左衛門 (三遊亭円楽師匠門下)
出し物 「くしゃみ講釈」「愛宕山」

今回の鈴木先生のコーチングセミナーの意味

コミュニケーション問題は様々なところでその必要性が叫ばれています。コミュニケーションは意思の疎通、ということになりますが、心のあり方を理解した上で、より効果的な話し方、聞き方を学ぶことが大切だと思います。知らないより、知っていた方がより良い人間関係を構築する上で有効です。NPOの養成講座もこうしたことを学んでいます。

話し方、聞き方にも実はさまざまな考えと方法があります。コーチングもそのなかのひとつです。地域で職場でより効果的な方法を考えると、相手、状況、また抱えている問題に応じて折衷的に使い分けることが大切だということです。このことを最近CCミックスと呼んでいるのですが、その中でコーチングの考えは分かりやすく、理解しやすく体系化されています。今日の話聞いて、生活や仕事の中で活かせるものだとことを実感してください。あなたのコミュニケーション能力の幅が広がります。

話す、聞く(聴く、訊く)コミュニケーションの幅を広げ、より豊か人間関係を形成する一助となればとの願いで2度目の企画です。鈴木先生の飾らない人柄、自然体の進め方に魅力を感じての年末特別講座です。

3. 「笑う、話す、聞く、泣く」は心を癒す名医です

笑うことも泣くことも人の免疫機能が上がることで実証されています。

ストレスは変化です。ストレスは感情です。感情には原則がいくつかあります。そのなかで溜まる原則があります。マイナスの感情ほど溜まっていく性質を持っています。だから話してすっきり、聞いてもらって安心し心が平安を取り戻すのです。

笑って、泣いて、話して、聞いて、こうした中で人の感情は安定を保っていきます。古典落語を聴いて、日本の文化も感じながら大いに笑ってください。

—お知らせ—

1月25(日)以下のような講座を予定しています。

日時：平成21年1月25日(日) 午後1時30分～3時半

場所：クレアこうのす会議室

内容：「認知症サポーター養成講座」

講師：鴻巣市役所 介護保険課

費用：無料

—メンタルサポートアカデミー 2008 イベントカレンダー—

☆2008年度イベントカレンダー☆(養成講座等)

- | | |
|----------------------|---------------------------------|
| ・4月13日(日)13:30～15:30 | 気功セルフヒーリングセミナー No.3(まとめ) |
| ・5月18日(日)13:30～16:30 | メンタルサポートアカデミー総会&公開講演会(幕末維新の人間像) |
| ・6月1日(日)13:30～17:00 | 認定カウンセラー養成講座第6期 vol.1(埼玉) |
| ・7月6日(日)13:30～17:00 | 認定カウンセラー養成講座第6期 vol.2(埼玉) |
| ・8月3日(日)10:00～12:00 | 【話し方&聞き方&コーチングセミナー1】 |
| ・8月3日(日)13:30～17:00 | 認定カウンセラー養成講座第6期 vol.3(埼玉) |
| 8月24日(日)13:30～16:00 | [公開講演会:自己分析法について 理事長] |
| ・9月7日(日)10:00～12:00 | 【話し方&聞き方&コーチングセミナー2】 |
| ・9月7日(日)13:30～17:00 | 認定カウンセラー養成講座第6期 vol.4(埼玉) |
| ・10月5日(日)10:00～12:00 | 【話し方&聞き方&コーチングセミナー3】 |
| ・10月5日(日)13:30～17:00 | 認定カウンセラー養成講座第6期 vol.5(埼玉) |
| ・11月2日(日)13:30～17:00 | 認定カウンセラー養成講座第6期 vol.6(埼玉) |
| ・12月7日(日)14:00～20:00 | のすっこ寄席&忘年会 |
| ・1月25日(日)13:30～15:30 | 認知症サポーター養成講座 |
| ・3月29日(日)13:30～16:00 | 認定カウンセラーの活動報告・講師養成講座の案内 |

■開催が近づきましたら別途ご案内をお送りいたしますのでご確認ください。

