

平成30年度 NPO法人ゲートキーパー支援センター活動報告書

【平成30年度の活動概要】

京都府委託事業、西宮市委託事業、自治体や各団体からの委託事業を通して多くのゲートキーパー養成講座を行う事が出来ました。また、定期的に「ゲートキーパー入門講座」、「自殺危機初期介入スキルワークショップ」の開催を続けています。特にゲートキーパー入門講座は、受講したい人が一人でも行っています。学びたい人がいつでもゲートキーパーについて学べるようにしたいからです。

徳島県「若者のSOSをキャッチする」や、栃木県宇都宮市「薬剤師に対するゲートキーパー研修」など近畿地方以外でも研修を行いました。また、静岡県災害ボランティア図上訓練にも参加してきました。当法人として被災された方に何ができるかを考えるきっかけとなりました。

兵庫県のち対策室より「兵庫県自殺予防等活動支援補助事業」として「コラージュ療法講座」「アートセラピー講座」を開催しました。

もっと勉強をしたいというお声を受けて、「自分を大切にするための心理学講座」「ひとに寄り添うための心理学講座」を企画、開始しました。担当講師にはテキストを作りながらの一年で大変なご尽力をいただきました。おかげで参加者の高い評価をいただき、継続開催中です。

年度後半の2月1日、コープこうべより「虹の賞」をいただきました。当法人としては、初めての受賞です。今後も賞に恥じないように、NPO法人ゲートキーパー支援センターとして出来ることを模索し、続けていきたいと思えます。



表彰式では、山口一史コープこうべ理事長から表彰状と副賞をいただきました

■自主開催

●「ゲートキーパー入門講座」

| | | |
|--|---|--------------|
| <p>4/19、4/28、5/7 6/2、6/18、7/14、 7/23、8/20 9/15、9/24、11/26、 平成31年 1/19、1/21</p> | <p>【開催時間】 13:30～16:00</p> <p>【内容】 ゲートキーパーとは？／自殺の現状／ 自殺の要因／自殺のサインに気づく／ 声をかけ話を聴く／危険度を図る／必 要な支援に繋ぎ見守る／自分を大切に</p> <p>小人数制</p> | <p>尼崎事務所</p> |
|--|---|--------------|

グループワークやロールプレイングなど参加型の研修です。少人数で行いますので、交流が生まれます。

●「自殺危機初期介入スキルワークショップ」

7つのセッションからなる7時間30分のワークショップです。ルーテル学院大学の自殺危機初期介入スキルの認定講師2名～3名で行います。「今自殺を考えていますか」自殺の問いもしっかりと実習します。

| | | | | | |
|-----------|-----------|----------|-------------------|--|--------------|
| <p>5</p> | <p>12</p> | <p>土</p> | <p>9:30～17:00</p> | <p>①導入・自殺に関する事実の確認 ②自殺に関する様々な考え、信念 ③サインに気づく ④理解を深め、生きる理由を探る ⑤危険性をはかる ⑥安全確保、支える仲間につなげる フォローアップ ⑦ふりかえり、セルフケア</p> | <p>尼崎事務所</p> |
| <p>11</p> | <p>10</p> | <p>土</p> | | | |

●「ひとに寄り添うための心理学講座」「自分を大切にするための心理学講座」

自分を大切にするための心理学講座
(全12回)



月に2回
少人数でゆったりと

| 「Ⅰ」 10:30～12:30 | | 「Ⅱ」 13:30～15:30 | | | |
|-----------------|---|------------------------|------|---|--------------------|
| 3/13 | 水 | 自分を知り、自己肯定につなげる (全12回) | 6/7 | 水 | 言葉にならない感情 (アサーション) |
| 3/27 | 水 | セルフヘルプの心理学 (認知行動療法) | 6/21 | 水 | 自分も相手も大切に (アサーション) |
| 4/10 | 水 | ストレスケア | 7/12 | 水 | 誰の心も大切に (アサーション) |
| 4/24 | 水 | う、ここを私の居る (マインドフルネス) | 7/26 | 水 | 新しい人生の扉 (トラウマケア) |
| 5/8 | 水 | 過去からの解放 (マインドフルネス) | 8/9 | 水 | 心の中の扉を聴く (トラウマケア) |
| 5/22 | 水 | 自分の人生を生きて (アサーション) | 8/23 | 水 | 傾聴教材・まとめ |

※「Ⅰ」「Ⅱ」どちらかで受講できます。
※日程変更は必ず1週間前までに事務局へ変更させていただきます。(詳細は要相談)
※受講料は1回につき20,000円です。お申し込みの際は必ずお申し込みください。(詳細は要相談)
※お申し込みは必ずお申し込みフォームからお願いいたします。

【会 場】 尼崎市御園町2-4番地尼崎第一ビル602号
NPO法人ゲートキーパー支援センター 尼崎事務所

【定 員】 15名

【受講料】 初級 20,000円 中級 20,000円 ※事前に志願書をお申し込みください (詳細は要相談)
(お申し込みがなかった場合は次回以降の申し込みが可能です)

【お申し込み】 ホームページのお申し込みフォーム、FAXでお申し込みください (詳細は要相談)

ひとに寄り添うための心理学講座
(詳細はHPで)

「傾聴」(全2回)
傾聴とは、相手の心に寄り添うこと、言葉もなくても、心から話を聴くことです。実践を通して学びます。

「人に寄り添う」(全2回)
傾聴の応用として、家族療法、災害ボランティア、ハラスメント/パラスメントの応用講座

NPO法人ゲートキーパー支援センター

「月に2回 少人数でゆったりと」

をキャッチフレーズにして4ブロックの心理学講座を開始しました。

「自分を大切にするための心理学講座」

- 交流分析／認知行動療法／ストレスケア／マインドフルネス／フロイト・ユング／アドラー心理学
- フォーカシング／アサーション／アロマハンドケア／トラウマケア／潜在意識と自己暗示／視聴教材・まとめ

「ひとに寄り添う心理学講座」

- 傾聴(カウンセリングとは)／倫理／実習①～④／まとめ
- 精神疾患の理解①・②／家族療法／災害ボランティア／ハラスメント／心の応急処置

■兵庫県自殺予防等活動支援補助事業

●「コラーージュ療法講座」 ●「パステルで天使を描く」

辛い気持ちを整えたり、ストレスを軽くするセルフケアとして、コラーージュ療法講座とアートセラピーを行いました。

| | | | | |
|----|----|---|----------------------|------------|
| 11 | 18 | 日 | 尼崎事務所 13:30～16:00 | コラーージュ療法講座 |
| 2 | 17 | 日 | | パステルで天使を描く |

※コラーージュ療法の参加者からは、「我を忘れて貼ることを楽しめました。自分自身の気持ちに気づきました」などのご感想をいただきました。

※パステルで天使を描くでは、一人ひとりとても個性的でかわいい天使が描けました。皆さん、とても楽しく取り組んでおられました。

■自分を大切にするセルフケア講座 講師2名で丁寧に行っています。

| | | | | |
|---|----|---|----------------------|------------|
| 5 | 20 | 日 | 尼崎事務所 13:30～16:00 | コラーージュ療法講座 |
| 8 | 19 | 日 | | |

■西宮市委託事業

どの会場も参加者が積極的にグループワークや交流を楽しんで下さり、温かい雰囲気でした。

本年度は、民生・児童委員や薬剤師の研修も行いました。

| | | | | | |
|----|----|---|-------------|-----------------------|------------|
| 9 | 6 | 木 | 14:00～16:30 | 「悩みの聴き方レッスン」① | 北口保健福祉センター |
| 9 | 11 | 火 | 14:00～16:30 | 「悩みの聴き方レッスン」② | 塩瀬公民館 |
| 9 | 13 | 木 | 14:00～16:30 | 「悩みの聴き方レッスン」③ | 西宮市職員会館 |
| 10 | 5 | 金 | 14:00～16:30 | 「ゲートキーパー入門講座」① | 西宮市職員会館 |
| 10 | 23 | 火 | 14:00～16:30 | 「ゲートキーパー入門講座」② | 北口保健福祉センター |
| 1 | 29 | 火 | 14:00～16:30 | フォロー講座「事例検討・傾聴スキルアップ」 | 西宮市職員会館 |
| 2 | 8 | 水 | 10:00～12:00 | 民生・児童委員対象研修 | 西宮市塩瀬公民館 |
| 2 | 17 | 日 | 13:30～15:30 | 西宮市薬剤師会・兵庫県薬剤師会研修 | 西宮市職員会館 |

■ 京都府委託事業

京都府内の各地で、8回の「話の聴き方講座」、ステップアップ研修、交流会を各1回行いました。
講座や交流会を通して、人と人、支援団体と人、団体と団体を繋ぐことができました。

特に京のいのち支え隊と一緒にいった交流会では、ボランティア希望者と団体を繋ぐことができました。

| | | | | | |
|----|----|---|-------------|---|---------------|
| 9 | 10 | 月 | 13:30～16:00 | 悩みの聴き方講座 京都府在住・在職の一般市民対象 | 京都府宇治総合庁舎 |
| 10 | 10 | 水 | | | 京都府丹後保健所 |
| 10 | 29 | 月 | | | 京都府中丹西保健所 |
| 11 | 14 | 水 | | | 京都府中丹東保健所 |
| 12 | 5 | 水 | | | 京都府山城北保健所綴喜分室 |
| 12 | 19 | 水 | | | 京都府南丹保健所 |
| 1 | 30 | 水 | | | 京都府乙訓保健所 |
| 2 | 13 | 水 | | | 京都府山城南保健所 |
| 2 | 21 | 水 | | | 山城南保健所 |
| 3 | 3 | 日 | 13:30～16:30 | ギャンブル依存症ワークショップ 「希望はいつもある」 ～ギャンブル問題を抱える本人や家族に 対する支援～ 大谷大学教授 滝口 直子 氏 | メルパルク京都 |
| 3 | 10 | 日 | 13:30～16:30 | ゲートキーパー交流会 京都いのちの電話／チャイルドライン京都 ／こころのカフェきょうと(自死遺族の会)／ 京都自死・自殺相談センターSotto 4団体と、自殺予防に興味がある市民との 交流会。 | 京都社会福祉会館 |



京都府乙訓保健所にて ↑

ギャンブル依存症ワークショップ
滝口直子先生 ↓



■その他の委託講座

本年度も、多くの自治体や団体から委託され、ゲートキーパー研修を行いました。

| 日時 | | | | 依頼先自治体・団体 | 内容(対象者) |
|----|----|---|----------------------------|-------------|---|
| 5 | 31 | 木 | 14:00~16:00 | 宝塚NPOセンター | ゲートキーパー研修(就職相談員) |
| 6 | 26 | 火 | 10:00~11:30 | 西宮市教育委員会 | こどものSOSを受け止めるために(PTA) |
| 7 | 5 | 木 | 9:00~17:00 | 西宮市保健所 | 自殺危機初期介入スキルワークショップ (職員) |
| 7 | 12 | 木 | 10:45~11:45 13:45~14:45 | 精華町役場 | ゲートキーパー入門講座 (町職員・民生児童委員) |
| 7 | 20 | 金 | 13:30~15:00 | 相生市 | ゲートキーパー入門講座(民生委員) |
| 8 | 6 | 月 | 13:30~15:30 | 太子町 | ゲートキーパー入門講座(職員) |
| 8 | 27 | 月 | 13:00~15:00 | 南河内郡 河南町 | ゲートキーパー入門講座(職員) |
| 9 | 3 | 月 | 14:00~16:00 | 城陽市 | ゲートキーパー入門講座(職員) |
| 9 | 19 | 水 | 10:45~12:35 | 播磨農業高校 | 大切な自分かけがえのない友達 (高校1年生3クラス) |
| 9 | 25 | 火 | 13:35~15:25 | | |
| 9 | 26 | 水 | 10:45~12:35 | | |
| 9 | 22 | 土 | 13:00~16:30 | 徳島県 | 徳島自殺予防講演会(関係54団体) |
| 10 | 3 | 水 | 14:30~16:00 | 長岡京市 | ゲートキーパー入門講座 (職員) |
| 10 | 16 | 火 | 12:30~13:30 | 栗東市 | ゲートキーパー入門講座 (職員) |
| 10 | 17 | 水 | 14:00~15:30 | 木津川市 | ゲートキーパー入門講座 (職員) |
| 11 | 6 | 火 | 13:30~15:30 | 福崎町役場 | ゲートキーパー入門講座 (高齢者ボランティア) |
| 11 | 19 | 月 | 午前・午後 | 龍野健康福祉事務所 | 兵庫県北播磨ブロック (民生・児童委員) |
| 11 | 21 | 水 | 10:00~12:00 | 尼崎市 | 悩みの聴き方レッスン (尼崎市市内在住・在勤の方) |
| 11 | 28 | 水 | 13:30~15:00 | | |
| 11 | 27 | 火 | 13:30~15:00 | 京丹波町役場 | 高齢者健康講座 (高齢者ボランティア) |
| 12 | 4 | 火 | 13:30~15:00 | 三木市 | ゲートキーパー入門講座(民生委員) |
| 12 | 10 | 月 | 10:00~12:00 | 宝塚市教育委員会 | こどものSOSを受け止めるために (市民・幼小中支援学校職員・PTA・人権教育指導員・行政職員など) |
| 12 | 12 | 水 | 9:30~12:00 | 尼崎市 | ゲートキーパー入門講座 (尼崎市市内在住・在勤の方) |
| 12 | 13 | 木 | 14:00~16:00 | 南あわじ市 | ゲートキーパー入門講座 (職員) |
| 12 | 20 | 木 | 14:00~15:45 | 河南町保健福祉センター | 大宝地区福祉委員(配食ボランティア)シルバー人材センター、介護相談員 |
| 1 | 21 | 火 | 14:00~15:30 | 伊丹まちづくりプラザ | 市民が先生徒講座 悩みの聴き方レッスン(市民) |
| 1 | 28 | 月 | 13:30~15:30 | 太子町役場 | 職員研修 |

| | | | | | |
|---|----|---|-------------|-----------|-------------------------------|
| 1 | 30 | 水 | 19:00～21:00 | 宇都宮市 | 薬剤師のためのゲートキーパー研修 (薬剤師対象講座) |
| 2 | 3 | 日 | 10:00～12:00 | 長岡京市 | ゲートキーパー入門講座 (市民) |
| 2 | 5 | 日 | 14:00～16:00 | 三田市 | ゲートキーパー入門講座 (職員) |
| 2 | 10 | 日 | 13:30～16:00 | 長岡京市 | ゲートキーパー入門講座 (障害者支援員) |
| 2 | 27 | 水 | 13:30～15:30 | 加西市 | 北播磨ブロック 民生・児童委員など |
| 3 | 1 | 金 | 13:30～16:00 | 八幡市 | ゲートキーパー入門講座 (職員・市民) |
| 3 | 8 | 金 | 11:00～12:00 | 亀岡市役所 | ゲートキーパー研修 (1～3年目の職員研修) |
| 3 | 13 | 水 | 13:30～15:30 | 芦屋市 | 「絶望の向こうにある希望」・入門講座 (職員研修) |
| 3 | 16 | 土 | 14:00～16:00 | 姫路市保健所 | ストレスが及ぼす影響とところの回復体操 (市民) |
| 3 | 18 | 月 | 13:30～ | 向日市市役所 | ゲートキーパー入門講座 (職員) |
| 3 | 19 | 火 | 13:30～15:30 | 長岡京市 | ゲートキーパースキルアップ研修 (相談支援事業所) |
| 3 | 26 | 火 | 10:00～12:00 | 城陽市福祉センター | ゲートキーパー入門講座 (民生・児童委員) |

■ その他の活動

2月23日・24日

「第14回 静岡県内外の災害ボランティアによる救援活動のための図上訓練」

静岡県から、交通費・宿泊費の助成を受けて、行ってきました。
 兵庫県からは兵庫ボランタリープラザと当法人の2団体の参加でした。
 グループワークで一緒になった他の団体さんから、災害後年数が経過しても、
 心の支援は必要だから是非頑張してほしいと言われました。
 当法人らしいかたちで、被災された方々への支援ができないか、今後考えてみたいと思っています。



以 上