



■鈴木直保さん

誰かに悩みを打ち

「愚痴をこぼすだけでも楽になることができます。一人で悩みを抱えたり、家でテレビに話しかけるより、半歩踏み出してサロンに来てください。誰かと話をしてみませんか。温かいコーヒーを用意してお待ちしています。」

「てとての会」代表の鈴木直保さん(上野荒町)からお話を伺いました。

「会の名前である「てとて」には、手と手をつなぐ、手で優しく包み込むという意味が込められています。

「てとての会」の設立のきっかけは、平成19年度の町のメンタルヘルスサポーター養成講座と翌年の傾聴ボランティア養成講座を修了したメンバー有志で、会合を開いたことでした。講座で学んだ内容をもっと役立てた

いと思い、毎月1回のペースで集まり、情報交換を行っています。メンバーの中には、介護や家庭のことで悩んだ経験のある人も多く、自分たちが抱えている悩みを誰かに話すことで、気持ちが楽になることを実感しました。

一昨年、自殺対策の先進地である藤里町の「ヒーヒーサロン」を視察する機会を得ました。サロンの関係者の説明を聞いて、自分たちの地域にもこの取り組みを広げたいと考え、作ったのが「ヒーヒーサロン」です。

明けたり、ときには甘えることも必要だと思います。病院帰りに、ぶらっと立ち寄り会員と話をするだけで、気持ちが楽になるかもしれません。

また、近年は職場など、大人数の中で孤独な人が多いのではないかと感じます。仕事がなくて家にいるのが心苦しい、家族に申し訳ないなど、悩みは様々です。最近では隣近所同士のお茶飲みも随分と少なくなりました。こんな時代だからこそ、地域の人が集まれる場所を作ることができて、良かったと思っています。「ここにきてよかった」「気持ちが楽になった」。そう感じてもらえたら嬉しく思います。

メンタルヘルスサポーター養成講座 話すこと-聴くことの意味 (第4回 1月17日)

秋田大学大学院医学系研究科・准教授の佐々木久長さんを講師に招き、傾聴について学びました。

受講生は、「相手の目を見ること、ゆっくりと低い言葉で話すこと」などの傾聴のポイントについて説明を受けた後、グループに分かれて傾聴を体験しました。

相手の悩みに耳を傾ける
メンタルヘルスサポーターの養成を行っています

町では、平成19年度からメンタルヘルスサポーターや傾聴ボランティアの養成講座を開講しています。メンタルヘルスサポーターとは、心の健康づくりや自殺予防活動に関する基礎的な知識と技術を身に付け、ボランティアとして活動する住民のことです。

悩みや不安を抱えている人への支援の一つとして傾聴という手法があります。傾聴とは単に相手の話を「聞く」のではなく、相手の伝えたいことに耳を傾け、じっくりと丁寧に話を「聴く」ことをいいます。

今年度も昨年12月から今年1月までの間、メンタルヘルスサポーター養成講座を開講し、33名の皆さんが受講しました。

地域で悩みを話せる場
「ヒーヒーサロン」で

病気や経済的な問題、人間関係など、様々な問題を抱えながらも、周囲に相談できずに抱え込んでしまう。そんな人の悩みに耳を傾け、少しでもその苦悩を和らげようという取り組みが町内で行われています。

メンタルヘルスサポーター「てとての会」が行っている「ヒーヒーサロン」がその一つです。「てとての会」が町が開催しているメンタルヘルスサポーター養成講座などを修了したメンバーで結成され、現在の会員は35名です。

毎月第3水曜日に美郷町南ふれあい館で「ヒーヒーサロン」を開き、様々な悩み事に耳を傾ける活動をしています。

サロンは周囲に悩み事を相談する人がいない、愚痴をこぼしたい、誰かと話したい方など、どなたでも気軽に利用することができます。

キーワードは「聴くこと」

悩みや不安を一人で抱え込まず、相談しやすい地域づくりを進めるため、どんな取り組みが行われているのか。



町のみなさんのいこいの場です 「ヒーヒーサロン」

気軽にお立ち寄りください。「てとての会」の会員がお待ちしております。毎月の開催日は広報美郷お知らせ版に掲載しています。

開催日時 ● 2月16日(水)
午前10時～午後1時30分

開催場所 ● 南ふれあい館
(旧仙南交流センター)

問 ● 美郷町保健センター ☎0187-84-4900

ふれあい相談(総合相談)

予約は不要です。各会場にお越しください。
日時 ● 毎週水曜日 午前10時～午後3時

2月 2日(水)	美郷町公民館
9日(水)	みさと福祉センター
16日(水)	美郷町中央ふれあい館 (旧清水苑)
23日(水)	美郷町公民館
3月 2日(水)	みさと福祉センター
9日(水)	美郷町中央ふれあい館 (旧清水苑)
16日(水)	美郷町公民館
23日(水)	みさと福祉センター
30日(水)	美郷町中央ふれあい館 (旧清水苑)

問 ● みさと福祉センター ☎0187-85-2294

美郷町社会福祉協議会

心の相談 ふれあい相談 を行っています。

心の相談

専門の相談員が相談に応じます。予約が必要ですので、事前にお問い合わせください。

日時 ● 毎月第1火曜日
場所 ● 美郷町中央ふれあい館 (旧清水苑)
申・問 ● みさと福祉センター
☎0187-85-2294