

日本ソーシャルスキル協会 東北支援サークル活動報告



vol.9

2012年10月31日発行

9月9日(日)は日本ソーシャルスキル協会 副理事の鈴木浄美と、群馬県のハミングバードメンバーのおふたり、猪俣で活動をいたしました。



日々の生活の中で、様々な問題が存在しています。「でも悩んでいるのは自分だけじゃない。もっと大変な方がいる。相談されても困るだろうし…」と皆さん話すことを諦めていたようです。そのためか、体調を崩されている方が増えていました。

そこで、アロマオイルで痛みや緊張を和ら



げてもらい、肌と肌とのコミュニケーションを通して、言えないで溜まってる思いを聴き、ケアする活動をいたしました(ケアは14名実施/個別カウンセリング6名実施)。

帰りにはハミングバードさんから癒しグッズと手作りのケースをプレゼント！少し疲れていても頑張ってる皆さんへ「お疲れさま」「ご苦労さま」の気持ちを込めて…。

癒しグッズを手にした皆さんの顔は、笑顔でとても素敵でした。本当の自分らしさ、生き生きと元気に過ごせるための応援になりましたでしょうか？

まずはどんなことでも良いです。一人で悩まずに話してみてください。石巻出張所でお待ちしてます。



「ストレスになる脳・身体反応、病気がつくられるしくみ」

研修・佐野幸子講師 10月21日(日)

13:30～15:00
「ストレスになる脳・身体反応、病気がつくられるしくみ」についてお話ししました。



「心はどこにあるでしょう？」の質問に、参加者の皆さんは一瞬戸惑った表情をされていましたが、「心は脳にある」という説明に聞きいってました。

24億年かかって発達した脳は、様々な機能を備えています。生命維持機能、危険を察する生命脳、感情の源「喜び、不安、好き嫌い」や快感、スキンシップなどの人間の本能的な情動をつかさどる感情脳、知的活動の源、人生の目的、思考や感情など高度な機能を有する知性脳などです。

脳のしくみを知ることで、参加者のお一人からは、「何かやりたいけど、行動ができない理屈がわかった気がする」と感想をいただきました。

ストレスを力にするために「自分の好きなもの、楽しいものを5つ上げよう」のワークもおこない、ストレス対処法を学びました(9名参加)。

カウンセリングや研修に参加された

方々が手作り料理を持ってきてくださり、賑やかな食事になりました。愚痴を言っ



たり、思い出を語り合ったり。一息ついて、充電時間を愉しまれていたように感じます。

「比べることはないと思っても、石巻の時間の流れは違うんだよね。震災から1年7ヶ月経ってやっと水を吸い上げて捜索してるところは、今から動き出すんだよね。そんなところがまだまだあるんだあ～」というお話も聞きます。

被災地から離れた方にはすでに過去の出来事と忘れられ、復興の進行が実感できないと不安になってしまうとも…。

そんなとき、県外の方からのプレゼントや励ましの物資などは心の支えになるようです。



ブログでお付き合いをいただいている方からも「私も何か応援がしたい」とハンドメイドのコイン入れをプレゼントしていただきました。皆さん、「お守り。非常時に…」とすぐに持ち物につけていました。

(猪俣)