

心と人に寄り添うセルフコンパッションの 地域づくり研修事業

特定非営利活動法人 CCV

〒322-0044 栃木県鹿沼市鳥居跡町 1420-11

助成事業の概要

自分自身への思いやり(セルフコンパッション)を専門家から学び、振り返りのディスカッションをすることで、職員たちが気づきを得て支援スキルを身につける。また地域の人たちと学び合うことで、発達障がいのある若者たちと共に生きる地域づくりを目的に、以下の講演・講座を実施した。

●第 1 回：2023 年 5/31 “辛くならない支援”と持続可能な関係づくりを考える「セルフコンパッション」という思いやりの力の取材現場事例から 講師・読売新聞本社医療部編集員(講演当時)山口博弥先生

●第 2 回 7/5：「コンパッション」という思いやりの力は身体・神経・脳にどのような変化を起こしているのか？講師・藤野正寛氏(NTT コミュニケーション科学基礎研究所 リサーチスペシャリスト)

●第 3 回 8/24 「振り返りの会」

●第 4 回 10/24 “辛くならない支援と持続可能な関係づくり”のためのセルフコンパッションを身につけるには 講師・栗原幸江氏(心理療法士 認定 NPO 法人マギーズ東京理事、上智大学グリーンケア研究所特任教授)

●第 5 回 2024 年 1/25 「課題のある子どもたちを支援するヒントとなるセルフコンパッション(オンライン講座)伊藤義徳氏(人間環境大学総合心理学部教授)

●第 6 回 2/10 「振り返りの会」

●3 月報告書作成

事業の成果

6 回の講座実施で参加者延べ人数は 150 名だった。

第 1 回の講演では、講師ご自身がセルフコンパッションの連載に取り組むきっかけ、マインドフルネスとコンパッションをベースとした「GRACE」という米国で開発されたプログラムを取り入れている現場のお話をいただいた。職員間で「自分を大切にしないと相手を大切にできない」「自分の体の声を聞く大切さ」「GRACE プログラムが福祉に利用できるスキル」などの気づきを得た。

第 2 回講義では、脳神経科学の視点からセルフコンパッションについて学び、一粒のレーズンに対峙する「レーズンエクササイズ」に取り組むなど、「様々な自分の感情に気づく」「身体感覚に鈍いと感情に対しても鈍く、相手の感情にも鈍感になる」などの気づきを得た。

第 3 回は、職員同士で講義を通しての感想、日常生活や仕事で活かせそうなことを、それぞれ書き出しディスカッションを行った。

第 4 回講義では、「GRACE」をより実践的に、自分を整えることについてお話しいただいた。「セルフケアやセルフコンパッションは、毎日水やりをして育てるガーデニングのようなもの」と気づきをいただいた。

第 5 回講義では、私たち法人内で、不登校やひきこもりの子どもたちの支援をする放課後デイサービス職員によるリクエストから、マインドフルネスと認知行動療法を組み合わせ、少年院や子

どものいじめ予防、自殺防止に取り組まれてきた講師にオンラインでお話を伺った。自分や他人に思いやりを向けられない現代社会において、意図的にセルフコンパッションを育む必要があるが、子どもたちに教えたり指導するものではなく、私たち職員が「体現するもの」であり、「自分を幸せにできるのは、他人ではなく自分でしかない」からこそ「自分を幸せにできる自分になる」との気づきをいただいた。

第 6 回は、すべての講義を振り返り、参加職員が一人ずつ自分の中に芽生えたセルフコンパッションについてハート型の付箋に書き出し、発表をしたが、受講によって意識が大きく変わったという職員も複数いた。

報告書では、福祉施設職員によるセルフコンパッション事業の取り組みとして、他施設の方々や地域の方々に知っていただけるよう、職員の気づきや感想、写真も入れながら作成に取り組んだ。

成果の広報・公表

セルフコンパッションは、医療関係者間で認知は少しずつ広がっているが、福祉施設職員の研修として 1 年間学ぶ機会をいただけたことは、今現在、全国でも珍しいケースと思われる。希望者には遠方でも参加してもらえよう、慣れない中でも zoom 配信と YouTube での限定配信を実施、事業実施の広報につながったと思われる。報告書は 16 ページのカラー印刷で 300 部作成することによって、地域を中心に、広く福祉・教育・医療などの関係者、保護者や地域の方々に、「すべての人に必要であり誰でも取り組める」こととして興味を持っていただけるように伝えていきたい。

また、講師の先生方にもお配りして、医療関係者が多いセルフコンパッション受講生に、福祉関係参加者が少しでも増えることに寄与したい。職

員間で何度も振り返りディスカッションを行ったことや、自分の中に芽生えたセルフコンパッションを意識しながら、ガーデニングのように育てていくこと、自ら体現していくことであるのだと、日々の支援の中で共有しながら、一人ひとりが身近な人たちに広報していけるようにしたい。

今後の展開

セルフコンパッションは、ガーデニングのように育てながら、自ら体現していくことなので、研修が終わって終了ではなく、常に思い出し、継続して職員間で学びを深め、現場で応用できるようにしていきたい。

中高生の不登校・引きこもりのニーズが増加していると感じている。学びを得た支援者が「コンパッション・セルフコンパッション」を体現していき、子ども達が「本来の自分」を取り戻せるようサポートをしていきたい。

また、法人理念である「地域で生きる」と、本事業の目的であった、地域の福祉・教育・医療関係者、保護者らとも報告書を通して共有しながら、希望があれば学習会などを継続していきたい。優しい現場と地域づくりを実践していくために、支援者自らが「自分を大切にすること」で、ケアの質の向上・維持を目指していきたい。