

傾聴ボランティアをご存じですか？

1 傾聴ボランティアとは？



傾聴ボランティアは震災後の心のケア事業の一環として、老若男女問わず誰もが一人で悩まないで、誰かと話して気持ちがホッとできるよう、相手の気持ちに寄り添って「傾聴」するボランティアの方々に、市には現在39人が登録しています。

市民の皆さんに「心が和むような場を提供したい」との思いから、市内6カ所の各地域の仮設住宅や復興住宅集会所などで、「なつかしの歌」・「頭の体操」・「軽い体操」などの楽しい「傾聴サロン活動」を行っています。

2 これまでの傾聴活動



平成21年度の自殺対策緊急強化事業である「傾聴ボランティア養成講座」修了生の「老若男女問わず誰もが一人で悩まず誰かと話をする」との思いから、平成22年9月から月2回、傾聴ボランティアによる「サロンさくら」を市役所2階の「市民の部屋」に開設しました。

震災により一時活動を休止していましたが、「今こそ活動のとき！」とメンバーから声が上がリ、震災から5カ月後の8月から仮設住宅集会所で「サロンさくら」を開設しました。

その後、平成25年4月から鹿妻南コミュニティセンター、平成27年9月から復興住宅集会所第一号の新蛇田第1集会所で「お茶っこサロン」、平成29年4月から筒場復興住宅集会所、寿楽荘で傾聴サロンが開設されました。

3 傾聴サロンはどんなところ？



傾聴サロンは、悩みがある人でも、ない人でも、老若男女問わずどなたでも、気軽に集まり、お喋りできる場です。

“心和む場”としておいしいお茶やコーヒーを飲みながら、軽い運動、歌、頭の体操などを行っています。どなたでも気軽にお越しください！スタッフ一同お待ちしております。

なお、4月から活動場所や開催時間が変わりますので市報4月1日号をご確認ください。

サロン♥さくら 石巻5カ所

仮設大橋団地集会所
第1・第3金曜日 午前10時～正午 [歌・タッピングタッチ・軽体操]

鹿妻南コミュニティハウス (鹿妻南三丁目6-25)
第2・第4月曜日 午前10時～正午 [楽しいお喋り・作品作り・軽体操]

新蛇田第1集会所
第2水曜日 午前10時～正午 [頭の体操・歌・クイズ・ロコモ体操]

市営筒場復興住宅集会所
第2木曜日 午前10時～正午 [ダンベル・軽体操・頭の体操]

寿楽荘
第1金曜日 午前10時～正午 [「まちの保健室」とのコラボ事業]

サロン♥ひまわり 北上1カ所

北上保健センター内
第1・第3月曜日 午前9時30分～午後0時30分

祝日・お盆・年末年始はお休みです。

4 スキルアップ研修の開催



傾聴ボランティアは年に3回、各グループの活動の情報交換や、講師を招き「傾聴のコツ」について勉強会をするなどスキルアップ研修を実施しています。

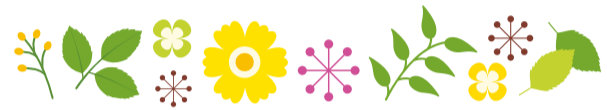
また、毎年3月の自殺対策強化月間キャンペーンにも参加しています。



5 聴き上手養成講座の開催



市は聴き上手の市民を増やすための取り組みとして、毎年「聴き上手養成講座」を開催しています。講座修了者の多くは、傾聴ボランティアとして各地域で活躍しています。平成30年度も開催しますので、関心のある方は健康推進課までご連絡ください。



こころといのちを守る

～3月は自殺対策強化月間です～

今まで楽しんで
いたことが
楽しめなくなる

疲れやすい
気力が出ない

死について
何度も考えて
しまう



こころやからだは 疲れていませんか？

イライラ、不眠、対人関係の不安など、心配なことがあれば誰かにお話ししてみませんか。



何だか
眠れない

身だしなみに
気を使わな
くなってきた



何にも
したくない…

- ・「2週間以上眠れない」
- ・「食欲がなく体重が減った」
- ・「原因不明の身体症状が長引く」

などの症状は、ありませんか？
うつ病が疑われますので、早めの受診や
相談が必要です。

まず、相談してみましょう。

市の保健師にもお気軽にご相談ください。

自殺は、健康上の問題、生活上の問題、仕事の問題などの原因が、複雑に絡み合って起こると言われています。ぜひ、この機会にあなたや家族、周りの人のいのちについて考え、1つしかないいのちを大切にしましょう。



●●● 自殺対策強化月間キャンペーン開催 ●●●

あなたのこころ元気ですか？不眠やイライラなどはこころのサインかもしれません。相談窓口などが記載されたチラシや啓発グッズを配布します。

とき 3月24日(土) 午前11時30分～午後0時30分

ところ イオンモール石巻 入り口(3カ所)

