

団体名	特定非営利活動法人 遺族支援愛ネット
活動テーマ	ピア(仲間)サポータースキルアップ連続講座



当法人では、かけがえのない大切な人を失くし、辛い体験をした遺族同士が互いに支えあい、助け合って前向きになるための分かち合いの会（心のケア）を毎月開催し、28年度も延べ276名の遺族が参加しました。自助グループの「分かち合い」「語り合い」が傷のなめ合いにならないように、参加者ひとり一人が良き聴き手話し手となれるよう基本を学び、悲しみを癒しながら前を向くきっかけを得る会話がなされ、場が活き、その後の人生が心豊かで生き甲斐を見出せる目的で、今回ご支援を頂き会話のスキルアップ連続講座を下記プログラムで開催しました。（延べ209名参加）

- 第1回 グリーフケアをあらためて考える
- 第2回 聴く力こそ豊かな人生を創る ～自助グループが持つメッセージ～
- 第3回 ワークショップ ～伝えるように伝えるためのレッスン～
- 第4回 「対話」キホンのキ前編 ～自分との違いを知ろう～
- 第5回 「対話」キホンのキ後編 ～対話力ってどんな力？～

講座の途中で身体ほぐし体操を取り入れ気分転換を図りました。

発足以来全ての行事で行う「分かち合い」と「語り合い」の効果は大きく、何かに気づき前を向くきっかけになった方は多かったと思われます。今後講座で学んだ事を夫々が活かしファシリテーターとして場を活かす原動力になるといいなあと考えます。また何らかの理由で参加出来なかった会員に、情報を共有する目的で講座の小冊子を作成し配布しました。