

2020 年度活動助成 活動実績報告書

団体名	かなしみぼすと
活動テーマ	オンライン連続講座「マインドフルネスの実践を通じてセルフケアマインドを育て、共感疲労を予防する」



開催日時

期	日	時間	講師
第1回	9月19日	14:00-16:30	池埜聡氏
第2回	9月25日	14:00-16:00	池埜聡氏
第3回	10月10日	14:00-16:00	池埜聡氏
第4回	10月24日	14:00-16:00	池埜聡氏
第5回	11月14日	14:00-16:00	池埜聡氏
第6回	11月20日	14:00-16:00	池埜聡氏

お申し込みはホームページから受付中！
© 2020 kanashimibostu.com. All rights reserved.

参加者について

参加者の職業：

看護師・医者・医療ソーシャルワーカー・福祉職員・教員・臨床心理士・産業カウンセラー・アロマセラピスト・ボディケアワーカー・ボランティアの電話相談員・DV相談員・高齢者施設の職員・グリーフケア専門士・介護支援専門員・家族の介護をしている・人権擁護委員・若者への支援者・遺族会責任者・災害支援者・自殺予防支援者・民生委員・医療事務・学校事務・主婦・管理職・牧師など

大阪府	19
兵庫県	16
東京都	9
千葉県	3
神奈川県	3
愛知県	3
北海道	2
茨城県	2
福岡県	1
奈良県	1
栃木県	1
静岡県	1
新潟県	1
山梨県	1
三重県	1
埼玉県	1
群馬県	1
京都府	1
18都道府県	67人



本日の流れ

- オリエンテーション
- ボディスキャン
- 個人的な体験談
- マインドフルネスとは何か（講義）
- マインドフルなセルフケアとは（講義）

14:00 前後に5分間のトイレ休憩を予定しています。

- マインドフルネス瞑想
- ブレイクアウト グループディスカッション(10分)
「あなたにとってセルフケアとはどんな時間ですか？」
- 自宅でトライ！簡単なマインドフルネス瞑想

活動目的
 グリーフケア・スピリチュアルケア提供者(支援者)は、傾聴を通じて常に他者の悲嘆・苦悩・ストレスに寄り添い続けなければならないが、それはケア提供者自身に大きな精神的・スピリチュアル的な負担を強いている。そこで、予防策として有効なマインドフルネスとセルフコンパッションをセルフケアの方法として実践する場を提供することで、支援者は共感疲労を回避しながらより質の高いケアを提供し続けられると考えた。

内容
 各回2時間のワークショップを約2週間おきにオンライン会議システムZoomを用いて5回開催した。講義や実践、参加者同士が少人数の交流を通じてお互いから学びピアサポートできるブレイクアウトセッションで構成した。また1回は、関西学院大学人間福祉学部・社会福祉学科教授の池埜聡氏に依頼し、より専門的な共感疲労のメカニズムやその予防としてのマインドフルネスやコンパッションの有用性について講義と実践方法の紹介をして頂いた。

成果
 参加者数は、各回40～51名であった。各回の事後アンケートは合計111件を回収した。97.3%が内容に満足したと答え、92.8%がZoomによる参加で参加目的が達成されたと感じたという結果となった。ワークショップ期間中受講者の関心は維持されたようだった。また、ブレイクアウトルームで交流したことについては、「ふだん接する機会のない方々と共通の関心について語り合えてとても貴重な時間を過ごすことができた」と言った声があった。講師の話を一方向的に聞いてただ知識を得たというよりも、同じ関心や苦勞を共有する仲間がいる安心感やこういった場を通じて今後の活力にしていきたいという思いが芽生えたことが分かった。