

2020 年度活動助成 活動実績報告書

団体名	特定非営利活動法人 オリーブの家
活動テーマ	<ul style="list-style-type: none"> ・あなたにも出来る！「二次災害は心のあり方で防げる」 ・セルフヘルプMAP作り ワークショップ



【目的】自分を守るネットワークづくりにより二次災害を防ぐ。心のセルフケアを学び自分や他者にも寄り添える人材育成

【動機】西日本豪雨災害の時に一時保護シェルターを解放し被害に遭われた母子家庭の方に使用していただきました。災害から一年が経った頃から心の相談が増えています。災害や事故の直後から半年ほどは前向きになれる方も多いのですが、一年後二年後になる頃には将来不安や家族を失った辛さから PTSD 心的外傷ストレスの発症や、出来ていたことが出来なくなり仕事や学校にも行けなくなってしまう方、気持ちのコントロール出来なくなり社会や学校から孤立してしまわれる方もいます。誰にでも起こる可能性のある災害や事故に一人一人が心の備えと、ネットワーク作りが出来るようサポートすることが目的です。

【活動実施方法】

・セルフヘルプMAP作り ワークショップ 【10月4日 美咲町にて実施】困った時に自分を助けてくれる人の把握。助けてくれる機関や団体、病院などの「自分ネットワーク」の具体的な作り方ワークショップを開催。

・あなたにも出来る！「二次災害は心のあり方で防げる」【8月2日 美咲町にて実施】心理の専門家による 感情コントロール法、セルフカウンセリング法、サポートする側の寄り添い方セミナー実施。

【成果】日頃の人とのつながりやコミュニケーションで自分自身を見直す良い機会となり、スマホに頼りすぎることや災害であっても恐怖であっても頼れるのは自分自身と日頃の誰と関わり、そして信頼出来る人とのやりとりがしっかり出来ているのか等の確認ができた。またセミナーでは事故や災害によって感情的にならず、自己コントロールができるよう準備ができた。そして選択時に自分の考えや選択肢に自信が持てるよう、自己肯定感を高めることがいかに大事なかを学べる機会となった。