

## 2021 年度活動助成 活動実績報告書

団体名	認定NPO 法人国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター
活動テーマ	T グループ (New Human Interaction Laboratory with Tgroup & Narrative Approach, 人間関係) 研修を体験し自己を知る



曜日	時間	内容	曜日	時間	内容	曜日	時間	内容	曜日	時間	内容	曜日	時間	内容
月	7:30-8:30	朝食	火	7:30-8:30	朝食	水	7:30-8:30	朝食	木	7:30-8:30	朝食	金	7:30-8:30	朝食
	8:30-9:00	T2 各グループ室		8:30-9:00	T6 各グループ室		8:30-9:00	T9 各グループ室		8:30-9:00	T12 各グループ室		8:30-9:00	T13 各グループ室
火	9:00-10:00	ふりかえり質疑記入	水	9:00-10:00	ふりかえり質疑記入	木	9:00-10:00	ふりかえり質疑記入	金	9:00-10:00	ふりかえり質疑記入	土	9:00-10:00	ふりかえり質疑記入
	10:00-11:00	休憩		10:00-11:00	休憩		10:00-11:00	休憩		10:00-11:00	休憩		10:00-11:00	休憩
水	11:00-12:00	T3 各グループ室	木	11:00-12:00	T7 各グループ室	金	11:00-12:00	T10 各グループ室	土	11:00-12:00	T11 各グループ室	日	11:00-12:00	T13 各グループ室
	12:00-12:30	ふりかえり質疑記入		12:00-12:30	ふりかえり質疑記入		12:00-12:30	ふりかえり質疑記入		12:00-12:30	ふりかえり質疑記入		12:00-12:30	ふりかえり質疑記入
木	12:30-13:00	昼食	金	12:30-13:00	昼食	土	12:30-13:00	昼食	日	12:30-13:00	昼食	月	12:30-13:00	昼食
	13:00-14:00	自由		13:00-14:00	自由		13:00-14:00	自由		13:00-14:00	自由		13:00-14:00	自由
金	14:00-15:00	全休室(1) 個別面談	土	14:00-15:00	全休室(2) 「ヘアスタイルあり」	日	14:00-15:00	全休室(3) 個室でのグループ実習	月	14:00-15:00	全休室(4) 「私グループ会談」	火	14:00-15:00	全休室(5-1) 「Tグループのみふりかえり」
	15:00-15:45	全休室(1) 個別面談		15:45-16:00	休憩		16:00-17:00	T4 各グループ室		17:00-17:30	自由		17:30-18:00	自由
土	17:30-18:00	ふりかえり質疑記入	日	17:30-18:00	ふりかえり質疑記入	月	17:30-18:00	ふりかえり質疑記入	火	17:30-18:00	ふりかえり質疑記入	水	17:30-18:00	ふりかえり質疑記入
	18:00-18:30	夕食		18:00-18:30	夕食		18:00-18:30	夕食		18:00-18:30	夕食		18:00-18:30	夕食
日	18:30-19:00	T1 各グループ室	月	18:30-19:00	T5 各グループ室	火	18:30-19:00	T8 各グループ室	水	18:30-19:00	T11 各グループ室	木	18:30-19:00	全休室(5-2) 「Tグループ」
	19:00-20:30	ふりかえり質疑記入		19:00-20:30	ふりかえり質疑記入		19:00-20:30	ふりかえり質疑記入		19:00-20:30	ふりかえり質疑記入		19:00-20:30	ふりかえり質疑記入
月	20:30-21:00	夜のついで(1)	火	20:30-21:00	夜のついで(2)	水	20:30-21:00	夜のついで(3)	木	20:30-21:00	夜のついで(4)	金	20:30-21:00	夜のついで(5)
	21:00-21:30	夜のついで(1)		21:00-21:30	夜のついで(2)		21:00-21:30	夜のついで(3)		21:00-21:30	夜のついで(4)		21:00-21:30	夜のついで(5)



私たちは自殺を考えるほど苦しい思いをしている人々の心に寄り添うため、電話相談をしております。死にたい人の話を聴くことはかなりの精神的な重圧感があり心理的な負担が大きいことです。また、話を聴き、受容的に共感し寄り添うことは場合によっては相談ボランティアその人の死生観が問われることになり、生きる姿勢が問われることになってくる場合があります。日常的に電話を受け死にたい人の気持ちに寄り添うことは時に相談ボランティアを心理的に追い詰めてしまうことがあります。このような危機的な状況を乗り越えて経験豊かな相談ボランティアが育っていきます。このような危機を乗り越えていくためにも密度の高い研修を受けたスタッフを育成する必要があります。

そこで、5泊6日のTグループ研修に当団体のスタッフを派遣することにいたしました。Tグループは、他者を受容すること、そして自分自身の心の動きに気付き、それを認め、受け入れるための力を養うトレーニングです。厳しいトレーニングではありますが、その成果として、死にたい気持ちをしっかりと受け止め、そして自身の心をも守ることのできる相談員を育成することができました。当初はTグループに3回参加する予定が、新型コロナウイルスの影響で1回しか開催されず、縮小を余儀なくされたのが残念です。

さらに、その相談員が新しい電話相談ボランティアの育成や内部研修を執り行うことによって、全電話相談員に新たな視点と自己をふりかえる視点を与え、結果的に全体の質の向上に繋がっています。自分自身の心をしっかりと見つめられる相談員が、電話相談を担当することで、相談される人の深刻な悩みを受け止め、寄り添うことができます。