

2022 年度活動助成 活動実績報告書

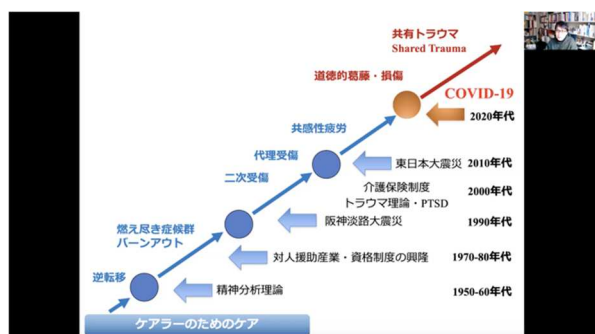
団体名	かなしみぼすと
活動テーマ	マインドフルネスでケア提供者の共感疲労を防ぐ



2022 年 9 月 1 7 日 第 1 回目ワークショップ



2022 年 11 月 5 日 第 4 回目ワークショップ



2022 年 11 月 26 日 公開講座 (池埜聡氏)



2022 年 12 月 17 日 交流会

今年度は、共感疲労を予防する目的でワークショップを開催した3年目でした。ワークショップは申込みの受付を開始して2週間足らずで定員を超え、公開講座も申込み期日前に定員が埋まりました。援助職の方々「共感疲労」という悩みを抱えており、何らかのセルフケアを学ぶ機会を求めていることが伺えました。

こちらが「提供したいと思っている内容やケアの場」と「参加者が求めているもの」は一致していると申込書を受けた段階から感じられ、又、アンケートからはワークショップに参加することで、援助対象者をケアする中で自分の中に募る辛さや疲労とゆっくり向き合うきっかけになったと感じました。援助者も一人の人間であり、自分を理解し優しさを持って接して重要性を考える時間になったようでした。上智大学グリーンケア研究所では「自分自身がケアされることで他者へのケアの本質を知る」と言うことを教えられてきましたが、ワークショップや公開講座でもその教えを参加者とも共有できたかと思えます。

公開講座と交流会でお世話になった池埜教授も、「ケアの輪を通じて援助者自身が支えられ支え合うことの重要性を再認識した、また、今後はそういった輪を広げていくことが急務である」とおっしゃっていました。マインドフルネスとは、個人個人が一人で行うセルフケアとしてのみならずむしろ他者と共に実践するものであると言う共通認識が培われた3年目だったと感じます。

なお、ワークショップと公開講座の復習のために作った YouTube ビデオ (参加者の顔は映らないスライドと音声のみのビデオ) は、期間限定・参加者限定で送ったところ4ヶ月間で合計 398 回 (総再生時間 77.3 時間) の視聴があったことから共感疲労予防に関する情報は貴重であり必要とされていることが伺えました。