



個別WSのセッションテーマと参加者の想い



テーマ1

「いのち」を身近に感じたことはありますか？
それはどんなときですか？



参加者の想い

- 身近な人が亡くなったり、誕生したりした時に命を感じられることに共感しました。
- 「いのち」とは生誕・死・食べ物など様々なところに関係している。
- 身近な人に何かあった時に感じやすい。
- 自分にとって大事な人以外の人が亡くなったとしても悲しくないのはなぜ。
- 「いのち」の大切さを誰かを失ってから気づくのは遅いよー。
- 病院はいのちが誕生する「うれしい」と、いのちが失われる「悲しい」が混在する場所。
- 動物のぬくもりや温かみを感じたとき、命を身近に感じます。
- 人それぞれにいのちを身近に感じたエピソードがあるなぁと感じました。
- 大切な人、モノがなくなってしまってから気づくことが多い。
- 反応があったり、何かアクションが返ってくると命を感じる。



テーマ2

あなたにとって「いのち」と「こころ」のちがいはなんですか？
「いのち」と「こころ」のつながりについてどう思いますか？



参加者の想い

- 「いのち」と「こころ」はセット。命があるからこそ心があり、こころが命に対し大きな影響を与えるのだなとグループトークを通じて感じました。
- こころは誰かとの関係性で受け継がれるもの。
- 「いのち」と「こころ」のつながりについて。
死＝こころの消滅とはならないことに気づいた。誰かが「こころ」をこめて作り上げたものは、人の心に残っていくものということを感じた。
- こころを守ることでいのち(からだやこころの健康)が守れることもあるんだと思いました。
- 自分の言葉を受け止めてくれる、共感してくれる、ほめてくれる相手がいること、お互いを認め合うことで多様性が心を作ることを感じた。



テーマ3

あなた自身や、あなたの大切な人の「いのち」や「こころ」を支えるために、
どんな助けがあったらいいですか？



参加者の想い

- 友人や家族との軋轢など自分に身近な相談は、かえって第三者だからこそ話すことができることもあるんじゃないかと思った。
- 相談手法が多様化していろいろな相談方法をとることができるようになってきたが、内容や個人に合わせて、SNS相談・対面型相談などを使い分けることが必要だなと感じた。
- 「いのち」や「こころ」を支えるために身近な人に相談したり、身近な人に相談しにくいことを知らない人と相談したりすればいいことが分かりました。
- 相談となるとかしこまることもあるので、親しい家族・友人との他愛のない話をするこころがラクになることがあるんだと感じた。
- 悩みを誰かに話す、つながることで気持ちが軽くなる。
- 人に話すことで悩みを解決することもあるが、アドバイスがさらに悩みを深めることもある。
- もし自分が相談支援の仕事に就くなら、正しい知識をもって相手を知ることが大切だなと感じました。



全体会WSのトークセッション 01

02

03



Aさん

24歳。社会人2年目。
負けん気強い努力家。学生時代は運動部で頑張ってきた。
年上とも年下とも人間関係を築くのは上手。

AさんはB会社の企画部で働いています。学生の頃から努力家で、何事も頑張ってきて、それなりの評価を得てきました。入社して2年目になり、あるプロジェクトでサブ担当することになりました。一緒に担当するC先輩は社内でも仕事ができるといわれている憧れの人でした。

ですが、C先輩は仕事に厳しくて、ダメ出しされることばかり、だんだん気持ちが落ち込んできました。職場の同僚や友人に相談しても、わかってもらえず、精神的な不安が大きくなってきてつらくなってきました。

さて、あなたはAさんです。この状況で、あなたはどうしますか？

「どうしたい」と、思いますか？ 「どうしたくない」と、思いますか？ 「どんな行動」と取りますか？



参加者の想い

- あまり思いつめすぎずに、自分の気持ちを整理することが大切だと思う。
- 自分のことを認めて肯定して安心させてくれる人が必要で、そういった人達に悩みを聞いてもらうことが大切だなと感じた。
- 自信を失うと、自分のことが分からなくなってくるので自分のことを知る。分析することを忘れないようにしないといけないと思った。
- 相談した相手から期待した答えをもらえないとつらいと思うから、相談する人・相談する場所はしっかり選んだ方が良さだなと思った。
- 思いを吐露することでラクになることもあるから、そういった人や相談機関が必要なんだなと思った。また、そういった場でアドバイスをもらう場があるとよいと思う。
- しんどい職場や環境を変えてみる。仕事以外の居場所を作ることも大事。
- しんどい時は気やすい人、相談しやすい人との触れ合いを大事にして一人で抱え込まない。
- つらい時には自分を大切にする。自分を責めすぎないことが大切だなと感じた。
- 励ましが負担になることもあるので自分が相談を受けることになったら、言葉を十分に選ぶことが大切。



Dさん

20歳。大学3年生。明るく接しやすい性格。優しく、気遣いができるので友だちも多い。中心となって周りを盛り上げるタイプ。

Dさんはサークルで知り合った同級生のEさんと交際しています。最初は優しかったEさんですが、最近、よく怒られるようになりました。それだけでなく、服装や容姿に関しても、逐一ダメ出しをされるようになりました。やめてほしいと言ってますがやめてくれません。それどころか、些細なことでも怒り出し、一方的にDさんを責めるようになりました。Dさんは次第にEさんをこんなに怒らせた自分が悪いと思い、とても悲しくなりました。一緒にいることが苦しくなってきた、誰かに話したいと思うけど、共通の友だちばかりなので、もし相談したことがEさんの耳に入って、また怒らせたら…と思うと話せません。

さて、あなたはDさんです。この状況で、あなたはどうしますか？

「どうしたい」と、思いますか？ 「どうしたくない」と、思いますか？ 「どんな行動」と取りますか？



参加者の想い

- 男女交際の際は、DVについて正しい認識を持っていることが大切。
- どちらかの認識がこれはDVだなと感じた時点で、DV。彼氏・彼女とは関係を断つことが大切。
- DVに関しての判断に自信がない時には信頼できる人や肯定してくれる人、しかるべき相談機関を探す。
- 適切な相談機関を探して、第三者に相談する。
- DV事案は行動するには勇気がいるので、本人たちだけでは解決できないこともある。周りの人間でそういうことがあったら匿名でもよいので、適切な機関に相談・通報する。

