01　02　**全体会WSのトークシチュエーション 03**

Fさん

24歳。就職2年目。責任感が強く、穏やかで人を大切にする性格。リーダータイプではないが、誰かをサポートする役が得意。

Fさんは友人のAさんから仕事の悩みを相談され、自分なりに激励しました。しかし、これが逆にAさんを追い詰めてしまい、Aさんは仕事の悩みから、適応障害で仕事を休んでいることが後からわかりました。

そのことを知ったFさんはAさんと連絡を取りましたが、Aさんからは拒絶されてしまい、Fさん自身も思い悩み、心身のバランスを崩してしまいました。

さて、あなたはF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」をとりますか？

参加者の想い

- 自分を責めすぎるのは良くない。罪悪感があるとよりしんどくなるので、自分自身への許しも必要だと思った。
- 悩みを相談された時には、正しいことではなく相手が求めていることを言ってあげる配慮が必要。
- どうしても支援者としての目線で物事を考えてしまう。その立場になって相談を聞かないといけないが、それはとても難しいんだということがよくわかった。
- こちらが一方的に話を聞こうとすると、かえって負担になる時があるので、相談にいつでも乗るよという姿勢を相手に見せてあげる。
- 人にかける言葉の重さを実感しました。
- 相談できる相手と相談したい相手は違うんだなぁと感じました。
- 悩みを抱えたら、まずは自分一人だけで考えすぎず、誰かに相談することが必要ということが分かった。
- 本人たちだけでは解決できないこともあるから、何か悩みがあれば身近な人への相談や適切な相談機関へのつなぎが大切なことが分かった。

身近な相談先

名前	電話番号	受付時間／曜日	相談できる内容
福知山市生活としごとの相談窓口	☎0773-24-7094	8時30分～17時15分 月～金（休日・年末年始除く）	生活の悩みや経済的な困りごと、心配ごとを相談したい、どこに相談に行けばわからないなど、生活のお困りごとに対しての総合相談窓口です。
京都いのちの電話	☎075-864-4343	24時間／年中無休	自殺予防を目的とした相談ダイヤルです。
京都府中丹西保健所（福祉課）	☎0773-22-3903	8時30分～17時15分 月～金（休日・年末年始除く）	様々な心の健康について、家族やご自身などからの相談を受け付けています。
女性相談 男性のための電話相談 性別にこだわらない相談	☎0773-24-7022	それぞれ電話にて予約が必要です。	DV・ハラスメントや夫婦関係、職場の人間関係など、様々な悩みの相談を受け付けています。

※このほかにも様々なお困りごとに応じた様々な相談先があります。福知山市発行の「身近な相談窓口一覧チラシ」や各機関のHP等をご覧いただき、お困りの際には迷わずご相談ください。

講師（敬称略）：星雅丈（福知山公立大学准教授）
丸谷香（福知山公立大学カウンセラー）
協力：福知山公立大学

参加者：1回目個別会／16名　2回目個別会／18名　全体会／21名
※参加者の所属：京都共栄学園高等学校生、福知山公立大学生、大学職員、教職員、保健所職員、市役所職員

イラスト：細川貂々「ツレがうつになりまして。」著者　厚生労働省提供

製作・問合せ先

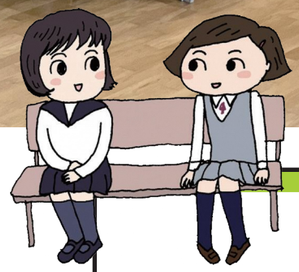
〒620-8501
福知山市字内記13番地の1
福知山市福祉保健部
社会福祉課保護・支援係
TEL 0773-24-7094

「いのち」について考えてみた

このリーフレットは令和4年10月から12月に開催しました「いのち」について考えるワークショップを通して、高校生・大学生をはじめとした参加した皆さんが「いのち」をテーマに様々な角度からグループトークした意見の一端を取りまとめたものです。

ワークショップは30歳以下の若年層を中心とした参加者のみなさんとワールドカフェ方式という、できるだけゆったりとした雰囲気を重視する手法で実施しました。

メンバーをかえての個別会を2回、全体会を1回開催しました。個別会は少し大きめのテーマ、全体会ではもっと細かいシチュエーションでテーマトークを行いました。



若い感性による
「いのち」への想いをご覧ください