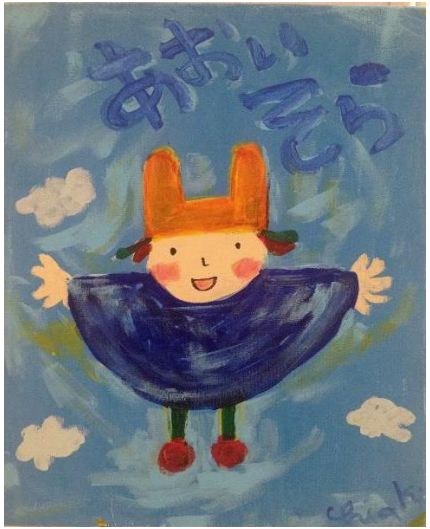


活動成果報告書

令和6年度（第28回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ DVや小児期の逆境体験など様々な原因による心の傷つきを抱えている女性への支援	
グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 蒼い空の会 代表者：西尾 美恵子	
勤務先：さいたま市北区役所 所 属：健康福祉部 保健センター 所在地：〒331-8586 埼玉県さいたま市北区宮原町1-852-1 TEL：048-669-6100 FAX：048-669-6169	

◇活動方針

目的：DVや小児期の逆境体験等による暴力の影響により、心身ともに様々な影響を受け、自尊心や自己肯定感が下がるだけでなく、PTSD やうつ病などの精神疾患に罹患する方もおり、生きづらさを抱える人が少なくない。また、DVについての社会の理解が十分ではなく、相談しづらい環境や孤立しやすい現状がある。そのため、安心、安全な時間と場所を作り、参加者のこころの回復やエンパワメントをはかることを目的に心理教育的アプローチを行う。

・DV被害や小児期の逆境体験や犯罪被害などにより心の傷つきを抱えている女性を対象としたこころのケア講座を月1回実施する。

・「自分が自分でいい」と感じる力を取り戻せる支援を行う。

◇活動内容とその成果

平成29年から毎月1回こころのケア講座を開催し、今年で8年目になる。

NPO 法人レジリエンスの教材を使用し、DVや犯罪被害、小児期の逆境体験など様々な原因によるこころの傷つきについて学び、自分らしく生きるために必要な情報を伝える講座を月1回開催する。

1. 講座名：「あおいそら こころのケア講座」
2. 開催日時：毎月第2土曜日、午後1時30分から3時30分の2時間
3. 会場：パートナーシップさいたま 会議室
4. 対象：女性
5. 定員：20名
6. 参加費：無料
7. スタッフ：NPO 法人レジリエンスこころのcare講座ファシリテーター養成講座を修了している4名（保健師2名、女性相談支援員1名、公認心理師1名）。各回交代で2名がファシリテーターを行い、2名が外回りを務める。

活動成果報告書

8. 内容：1月から以下のテーマについて順次実施

- ①DV・トラウマを理解する
- ②「世間の枠」と私らしさ
- ③身体的暴力・性暴力
- ④精神的暴力・モラルハラスメント
- ⑤トラウマに対応するツール
- ⑥傷つきによる喪失とグリーフ
- ⑦境界線
- ⑧コミュニケーション
- ⑨育った環境・子どもへの暴力の影響
- ⑩Bさん（加害者）とは
- ⑪パートナーシップ
- ⑫私を大切にする自尊心

<令和5年度実績>

1. 開催数：12回、2月にパートナーシップさいたまフェスタへの参加の一環として、講座後にピアカウンセリンググループを1時間開催。
2. 参加者：延べ63名
3. アンケート結果(53名分)

【年齢】

10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	無記入
0	0	8	9	19	14	2	1

【参加回数】

初めて	2回目	3回目	4回目以上	無記入
11	9	11	22	0

【テーマについて理解が深まったかどうか】

よく理解できた	理解できた	あまり理解できなかった	理解できなかった	無記入
31	15	0	0	7

【同様の講座が開催されたらまた来たいかどうか】

また来たい	もう来ない	わからない	無記入
44	0	2	7

【感想】

- ・とても分かりやすく説明してくださり、よく理解できました。本当にいつもありがとうございます。
- ・心身の状態が悪かったが来れて本当に良かった。
- ・過去の傷つきから、心や身体に反応が出てしまうことも当然なんだなと思えて気持ちが楽になりました。
- ・何回聞いても新鮮さを感じます。前聞いた時よりボリュームを感じるのは、自分と向き合ってきた内面の変化のためだろうなと感じます。自分のPTG（ポストトラウマティックグロース）を

活動成果報告書

感じることができました。ありがとうございました。

・つらくてお酒に逃げたくなかった時も講座で気付くことができました。1年ぶりに参加し今日のテーマは今までも聞いたが、今日初めてPTGが理解できて自分の中にいくつものPTGがあることに気付きました。この講座があることに感謝の気持ちでいっぱいです。

・グリーフという言葉はまだまだ一般的ではないけど、こころのセルフケアとして広まればよいと思う。グリーフを見つめるのはなかなかしんどいです。ケアが大切ということがわかりました。

・境界線は、知っているといないとでは、生きやすさが大きく違うと実感しました。境界線を保つ方法を知れて良かったです。

・これからこちらで学び、こころの健康と安全を取り戻したいと思います。

・とてもよく理解でき、こうした機会に出会えたこと、助かりました。良い時間をありがとうございました。

・私が感じていた苦しさは、起きて当たり前のことだったし、他者への説明がとてもしづらかったことがそういうことだったのかとわかり楽になりました。

・ゆがみレンズがよく起こることがあるので、これだと気付きました。少しずつ外していけるかもしれません。

・アタッチメントの影響を今後の人生で変えられないことはないという言葉で安心しました。

・自分のパターンや気持ちを見つめ直すとても貴重な時間でした。

・数年前に参加し、今回興味のある回だったので久しぶりに参加しました。ここ数年の自分を振り返りながら、未来を考えることができました。

・自分を肯定する機会をいただけて良かったです。

・中身が豊かで、青空のようにすがすがしい優しさがあふれる時間でした。

・やさしさや思いやりにあふれたお話で、元気が出ます。

4. 考察

参加者は30代から70代まで幅広く、複数回参加される方も多い。「テーマについて理解が深まったかどうか」は、約73%の方が「理解が深まった」と回答し、「同様の講座が開催されたらまた来たいかどうか」は、約70%の方が「また来たい」と回答している。感想からは、講座開催への感謝の言葉が多くみられ、内容のわかりやすさ、テーマが適当であり正しい情報を得られること、参加者の気づきや自己を肯定することに繋がる内容・時間であることが示唆された。また、ファシリテーターを含めたスタッフの話し方や参加者を尊重し大切に思っている態度が、会場の安心・安全な空間を醸成することになっており、こころのケアに役立っていると思われる。また、ファシリテーターとして新しい知識や伝える技術を研鑽する他、講座中に感じた問題点を仲間と話し合う時間や重いテーマに向き合うこともあるため自身のセルフケアも重要である。

◇今後の計画

令和6年度も同様の活動を継続しており、今年度は令和7年1月までに延べ63人参加いただいた。今後も「あおいそら こころのケア講座」を毎月開催し、心に傷つきを抱えた女性が自分らしく生きるために必要な情報を届けていきたいと思う。