

あなたの心の声、 聞いていますか？

支援者のためのメンタルヘルス

人に寄り添う仕事
だからこそ、
自分を大切に
する必要があります。

インテンショナル・ピアサポートを学ぶ グループ・団体

Human Flower
(活動エリア:主に富山※出張承ります)
[連絡先] human.flower.info@gmail.com
<http://humanflower.jimdo.com/>

りぐらっぶ高知
(活動エリア:高知)
[連絡先] riguwrap@gmail.com

意図的なピアサポート京都
(活動エリア:京都・滋賀)
[連絡先] ipskyoto17@gmail.com
<http://ipskyoto.com/>
(意図的なピアサポート京都)

IPS盛岡勉強会
(活動エリア:岩手県)
連絡先:ipsiwate@gmail.com

IPS東京勉強会
(活動エリア:東京)
[連絡先] ipstky@gmail.com
<http://ipstky.blogspot.com/>
(東京の勉強会のブログ)

絆withピア
(活動エリア:新潟県)
[連絡先] kizunawithpia@gmail.com
<https://kizunawithpia.jimdo.com>

NPO法人コミュニティ楽創
(活動エリア:札幌近郊)
[連絡先] ipssapporo@gmail.com
<https://blog.goo.ne.jp/rakusouchine>
(地域ネットワーク委員会のブログ)

IPS振り返り会
(活動エリア:宮城県仙台市内)
[連絡先] yabana.sendai@gmail.com

IPS鹿児島勉強会
(活動エリア:鹿児島)
[連絡先] wrap_k@yahoo.co.jp
<https://hopstepwrap.wixsite.com/wrap>
FB HOP STEP WRAP かごつま

医療や福祉など人を支援する仕事は、
心身に苦痛を抱える人に関わることが多く、
当事者の気持ちに寄り添おうとするあまり、心身が疲れてしまい、
熱意を失ったり、無力感を抱いてしまうことも少なくありません。
知らず知らずのうちに疲労がたまり、
それが深刻な心身の不調として現れるまで
気づかないなどということも。
元気により良い支援を続けていくためには、
働く自分自身をケアすることも必要です。

支援する人が自分自身をケアするための手法は、
いくつか知られています。
少し元気がないな、今までと違うな、と思ったら、
日々の生活に取り入れてみませんか。

マダマダ
ガンバラナキヤ

自分の力で、
仲間と一緒に、
元気になれる方法
があります。

ホントは
わかれたよー

ヤル気が
出ない...

カラダが
重いな...

?????
怪しめろ

科研費
KAKENHI

このリーフレットは「職務ストレスに注目した若年就労支援実践教育成
プログラムの開発(JSPS科研費JP16K13438)」の助成を受けて
制作しています。



あなたと仲間が心地よく、元気に支援ができる3つの方法

自分の心身の状態を見つめ気づき、ケアするための方法です。自分をケアすることで、人より良い関係性を築くことを目指します。

対話を通して 尊重し合い、学び合う

IPS(インテンショナル・ピアサポート)

自分と相手の関係に焦点を当て、お互いの背景や感情に気づき、尊重し合い学び合う関係性を作る対話型のアプローチ方法です。

「つながり」「世界観」「相互性」を意識し、グループで対話のロールプレイなどを行い、理解を深めます。

支援者と当事者といった関係性ではなく、お互いが主体的な存在であることを意識します。

※インテンショナル・ピアサポートに取り組むグループ・団体は裏面に記載しています。



やってみて

他者との関わりでイライラしなくなった
同僚との対話を心がけようと思えるようになった



瞑想で ありのままの心・体を感じる

マインドフルネス

瞑想を通して、自分の心と体に向き合います。

これまで持っていた「ケアする人はこうあるべき」という価値判断や他者による影響から離れて、ありのままの自分を感じます。

音のない環境で瞑想をする、ガイドランスに従う、森林の中を歩くなど、方法はさまざまですので、自分に合ったものを取り入れることが大切です。

ちょっと呼吸を意識する、体の感覚に意識を向けるだけでもマインドフルネスになります。

やってみて

どんな感情もダメではないと気づいた
ありのままの自分を見ることができるようになった



自分・他者を いつくしみ、思いやる

コンパッション

「慈しみ・思いやり」「苦しみを和らげようとする事」です。

自分を慈しみ、思いやることを「セルフコンパッション」といいます。

自分と他者を分けて考えたり感じたりすることで否定的な感情が和らぎ、また、他者にコンパッションを向けることができるようになります。

マインドフルネスを実践することにより、コンパッションを養うことができます。



やってみて

他者の感情を分けて考えることで、優しくなれた
頑張っている自分を労わろうと感じた

