

群馬県ところの応援団との協働事業

# 民生委員さんと取り組む自殺予防がスタート

気づき聴くことから始めよう

自殺を考える前に、  
誰かに聴いてもらえたら・・・



人はつながりの中で生きる

## 第一弾 講演会 「人はつながりの中で生きる」

9月29日(火) 川場村文化会館にて東京自殺防止センター創設者  
西原由記子さんの講演会を開催いたしました。

自殺予防には 相談者の感情を聴くこと、1人ではないことを伝えることが大切だとおっしゃっていました。

ワークショップ

### 国際ビフレンダーズ

グループになっての体験型研修です。  
相談相手の感情を聴く難しさを実感し、感情を聴いていなかった今までの自分に気づきます。そして・・・聴くと尋ねるの違いを徐々に理解していきます。



寄り添って聴く

### ころの応援団 寸劇

素人寸劇を通し、「寄り添う」ってどういうことか、重たいテーマを笑いながら具体的に感じ、心にとどめて実際に役立ててほしいです。



当事者の話し

悩みはたくさんあるけれど・・・  
解決は簡単ではないけれど・・・  
支えてくれる誰かがいれば、  
なんとか今を生きていける。



特定非営利活動法人

ころの応援団

# こころの応援団 ENJOY事業…報告

エンジョイ事業は「一緒に楽しもう」をコンセプトに活動しています。

エンジョイ おしゃべり  
2009年 8月 22日 (土)

ENJOY Talking

7月のエンジョイはお休みだったので、久しぶりに会うエンジョイ仲間でした。話に夢中になって、写真撮影うっかりして忘れてしまいました。 スミマセン！

エンジョイ コンサート  
2009年 9月 26日 (土)

ENJOY Concert

NPOアバ音楽の森とのジョイントでした



川場村中央公園で開催した野外コンサートはピアノとヴァイオリンが奏でる美しい音色に参加者はみなうっとり！！



演奏家の仕度時間を使って、みなかみ町のびっころ作業所製造のパンで、自己紹介ゲームをしました。賞品をもらった人も。詳細知りたい方はエンジョイに参加して…

エンジョイ 紅葉  
2009年 10月 10日 (土)

ENJOY Forest

in こんろく峠

今回は、無線を使ってみました。すると…ガイドの角田さんの説明が3台の車すべてに聞こえ、その度に感心していました。

ご覧のとおり、みごとな紅葉でした。



お弁当は沼田の夢庵店長さんに無理言って、開店時間前に作ってもらいました。

そして、そのお弁当を届けてくれたのは、月夜野に住む仲間です。みんなの協力があってこそこのエンジョイ事業ですね。



S Lホテルの支配人さんのご好意によって、S Lにも乗車できました。

# こころの応援団 ENJOY事業…予定

詳細は、こころの応援団ホームページやマイタウンたにがわ・ごったくニュースに掲載。市町村役場福祉課・社会福祉協議会等にパンフレットを用意しています。

2009年11月 7日 (土)	ENJOY Cooking	(りんごでおかずやスイーツ作ってみませんか)
2009年12月12日(土)	ENJOY X'mas	(手作りケーキを一緒に飾って食べましょ！)
2010年 1月23日(土)	ENJOY New Year	(お餅食べながらおしゃべりしましょうよ)
エンジョイ事業は参加者のアイデアを実現していく楽しい集まりです。特に当事者の方は参加自由、参加無料です。まだ参加されていない方も是非いらしてみてください。		

情報コーナー	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>こころの県民講座 「眠れていますか？ ～心地よい睡眠を取り戻すために～</b> 12月19日(土) 対象/ 一般・保健福祉関係者 定員/ 40名 申込/ 11月13～21月10日までにこころの健康センターへ 027-263-1166</li> <li>・ <b>こころの応援団はご相談も受けてます。</b> NPOこころの応援団事務局 0278-66-0999 すぐには解決できないかも…だけど、話すだけでも心は軽くなるかもしれません。 (但し、活動などで電話にでられない時もあります。何度か連絡してみてください。)</li> </ul>	
いざという時の連絡先	
こころの健康センター	027-263-1166
群馬いのちの電話	027-221-0783 毎月10日のみ 0120-738-556 (フリーダイヤル)

## こころの応援団は10月21日で結成1年です。

まだ1年ですが、エンジョイ事業をはじめ、様々な事業にトライし、現在は、自殺予防にも取り組んでいます。今後も少しずつ成長していきたいと願っています。

## こころの応援団ニュース

### みなかみ町 第3回 福祉ふれあいフェスティバル へ参加しました

10月18日(日)

みなかみ町社会福祉協議会主催の福祉祭り。お天気も上々の中、こころの応援団会員3名がピザとスモークチーズ、コーヒーを用意し参加。「出来立てピザを用意するはずが、電源が足りずテイクアウトがメインになってしまったことが残念でした。」と参加者のぼやきでした。それでも完売だったのは、売り子さんが良かったとか言ううわさも…



### 秋ちゃんの豆知識

#### ツキノワグマとブナの実

利根沼田にはブナの森がありますよね。だからツキノワグマが多く見られるのです。ブナとツキノワグマの関係はとても深く、先日、こんろく峠で見つけたブナの実やどんぐりもクマの冬眠には欠かせない食料です。ブナの実の豊作か不作かが、クマの出没回数に関係しているようです。今年は並作だそうです。(林業試験場調査)自然を大切にすれば、人間もクマと共存していけるはずですね。



### きょうこちゃんのへえ～そりゃいいや！

(簡単便利な生活情報)

#### 洗濯ばさみって便利よ～！

洗濯ばさみは、洗濯物を干す時だけじゃもったいないのよ。  
たくさんの方が集まるような所へ出かける時に持って行くと、便利なの。  
例えば靴脱ぐ時、靴に洗濯ばさみをつけているだけで、履くときに見つけやすいし、間違えないわよ。



へえ～ そりゃいいや！

他にもいろいろ使いみちはあるんだけど、また今度ね…

ある晩 フト庭に出てみた。  
 足元に注意しながら、すうつと背  
 筋をのびし深いため息をした。  
 そのとき、雲の切れ間からまある  
 いお月様が顔を出した。  
 とても眩しくてきれいだ。  
 しばらくの間、眺めていた。する  
 と、月の明るさが変わった。  
 厚い雲の切れ間から出た時間が一番  
 明るいことに気がついた。  
 また、雲に隠れた。あたりは、真  
 っ暗に。  
 また現れた。その繰り返しをジッ  
 と見ていた。  
 いまの自分は、雲がかかっている  
 のか……  
 あれから数週間経った。  
 今は、雲に隠れていても、月は輝  
 いていると思うようになった。

「こころのいっば」コーナーは皆様からの  
 投稿をお待ちしています。  
 文章・俳句・詩・絵・マンガなどなんでも  
 受け付けています。

こころの応援団事務局までお寄せください。

こころの応援団 会員広場

この利根沼田地域に越してきて以来、いろんな人  
 と出会い、その人たちと楽しんできた。その中で  
 私にとって新鮮でおもしろい仲間が、このこころ  
 の応援団かもしれない。私自身は他人に対しガード  
 がないと思っているけれど、相手が必ずしも同  
 じとは限らない。その点こころの応援団ではみな  
 個性豊かで、そのままの自分でいられる。ありの  
 ままでいられる。ほんと、いいわよ！  
 そして…出会ってステキ ♡♡♡

わくわくホットスパ

編集後記

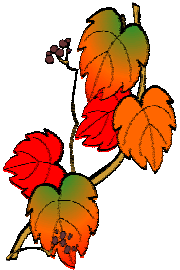
一年たっちゃいましたね、  
 スタート時は「どうする？ どうなる？」と不安が  
 いっぱいだったのに、密度の濃い一年でした。

私は本当に恵まれてます。気が付くといつもどしな  
 私をサポートしてくれる人がそばにいます。

だから、何も怖くなくいられる。  
 だから、みんなにお礼を言いま  
 す

ありがとうございます…

千代田

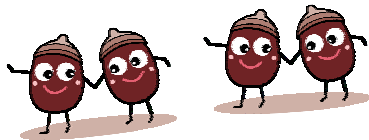


ご寄付ありがとうございます

邑楽町の 小鳥 様  
 昭和村の 瀧田 様  
 沼田市の 小倉 様  
 東京の 匿名 様  
 みなかみ町の 笛木 様



今回の寄付で、こころの応援団ボードを作らせて  
 いただきました。



NPO法人 **こころの応援団** の活動のためにご支援をお願いします。

年会費 活動会員 1,000円  
 賛助会員 10,000円  
 寄付会員 任意

ご送金の振込先は下記のいずれかをお願いします。

【銀行口座】群馬銀行 沼田支店 普通口座 1496933 【郵便振替口座】00140-5-671545