

平成十八年度

# 大洲市地域福祉(ボランティア)研修会

平成十九年 三月四日(日)大洲市総合福祉センター

三月四日、総合福祉センターにおいて、『心を見つめれば福祉は変わる』をテーマに大洲市地域福祉(ボランティア)研修会を開催しました。市内より約百五十名の方に参加を頂き、講師に石山陽圓氏をお迎えし、講演・ワークショップとご指導頂きました。

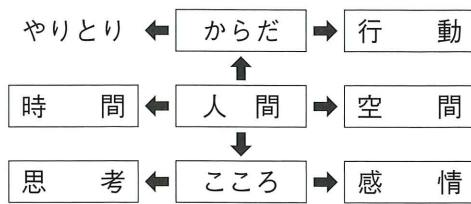


石山陽圓氏

石山氏は平生寺住職として教える説く一方、日常の言葉で理解しやすいT・A(交流分析)を操り、人間の在るべき幸せと豊かさを伝えようと実践されています。

講演では、心と体の仕組みについて、心が傷ついた状態を引き起こす様々な問題など、事例を交えながら楽しく分かりやすく教えていただきました。

## 「T・A」とは、



- 時間と空間：あなたの環境です
- やりとり：コミュニケーションの部分、他者とのかわりです
- パーソナリティー：
 

思考	：	考え方
感情	：	感じ方
行動	：	やり方

人間は心と体でできており、心は思考と感情に分かれるとのことでした。人の心は、取り扱いにくいもので、感じ方や考え方が変われば心も変わります。空間(場所)や時間によっても心は変わります。例えば、職場で何か機嫌が悪そうなら「どうしたの」と声をかけたら「なんでもありません」と突き

返された。でも、「帰りにお茶でもどう？」と誘ったら、同僚は何があつたか話してくれることがあります。このように人の心というものは変わりやすいもので、この同僚も時間と空間が変わることにより、悩みを打ち明けることができました。皆さんも意識しながら人と接してみてくださいでしょうか。

また、こころの歪む思考・傷つく感情として、

『かなしいことを悲しいと表現していますか。うれしいことを我慢して嬉しいと表現していないことがありますか。気持ちを引きつと表現していますか。』と問いかけをされ、怒りは傷ついたことに気づき、認めることで解決に向かう。

怒っているのを分らないまま飲み込んでしまうと怒りは憎しみに変わってしまう。悲しみは慰めにより解決に向かう。

悲しみを分らないまま飲み込んでしまうとつ状態になってしまう。恐怖は保護により解決に向かう。

恐怖を分らないまま飲み込んでしまうと不安になってしまう。喜びは誰かとともに祝うことで解決に向かう。

喜びを飲み込んでしまうと偏執的になってしまう。

感情を無理に押し殺したりすると、様々な状態を引き起こしてしまうとお話されました。

このようなことを参考に、もう一度あなたの心を見つめ直してみませんか。たくさん情報や人間がうごめくこの社会で、時に『こころ』のリフレッシュも必要です。

また、ワークショップでは二人組で視線を合わせて対面に座り、「私は癒す人です」「あなたは癒す人です」と言う言葉をセットで交互に5回相手に言ってみることもや、同じように二人組になり、五分間相手の方をほめるといったワークを行い、初対面の方や、日頃からお付き合いのある方に、言い慣れない言葉をかけ合い、会場は、笑いや照れ笑いとても和やかになりました。

