

～知ってください～

# 私たち「こころ見守りたい」です!!



## ① 平成 28 年 12 月 養成講座にて「こころ見守りたい」誕生!!

### ● 養成講座の受講生を募集!! → 「こころ見守りたい」が誕生!!

一般市民の方を対象に受講生を募集し、講座は2回に分けて行いました。

1回目は海津市の自殺の現状や「こころ見守りたい」の役割などを学び、グループワークを行いました。2回目は自殺の名所とも言われている東尋坊で、自殺予防のパトロール活動をされている、NPO法人 こころに響く文集・編集局 理事長 茂幸雄さんの講演から、傾聴の姿勢を学びました。

1回目の様子  
～グループワーク～



2回目の様子  
～「東尋坊の命の番人」  
茂幸雄さん講演会～



受講生の何と9割以上が、身近な方の自殺体験や見聞きしたことがあるという現状でした

自殺は身近な問題であると再認識し、「自分たちにできることは何か」と、みなさん志を持って参加されていました。

“個人としてできることは限られているため、受講生の仲間や行政、地域住民と協力しながら、連携を密にして活動していきたい”などの意見があり、ここから私たち「こころ見守りたい」の活動がスタートしました!!

## ② 平成 29 年 3 月 「こころ見守りたい」発足!!

### ● 定期的に活動検討会を実施

私たちがまず大切にしていることは、メンバー同士の対話です。

定期的に集まり、海津市の自殺予防活動について、こころ見守りたいとして、また個人として何ができるかを考え、みんなで積極的に意見を出し合い、検討しています。「こころ見守りたい」は一人ひとりが主役!! 堅苦しい雰囲気ではなく、意見が次々に飛び交うとても活発的な検討会です。



キーワードは「ざっくばらんに」!!  
いつも和やかな雰囲気です

街頭啓発で配布する啓発グッズも、こころを込めて手作りしました!!

9月のファーマーズマーケットでは、こころ見守りたいからの直筆メッセージカードを添えて、竹炭の消臭剤を配りました!!

