

秋田県内在住の産業カウンセラーの皆さん、こんにちは！ 回覧板春号をお届けします！

リレー投稿『思うこと』-25-

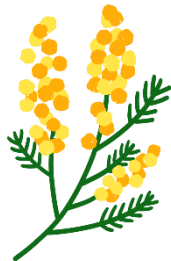
私にとってのサードプレイス

佐藤 博美

令和6年3月快晴。日差しは暖かく甘い香りは「北国から、よく来たね」と語りかけるようです。「幸せってこんな感じの瞬間にふわっと心の奥底から湧き上がってくる感情かな」と思った。「生きていることへの感謝、生かされていることへの感謝」を誰にともなくつづやく。

ここは兵庫県淡路島「明石海峡公園」。「橋の上から眼下の海面を見たい」「イタリアで女性に感謝の印として贈られるミモザの花を見たい」と、二つの願いを神戸在住の娘にかなえてもらった。

コロナ禍で旅行を控えていたが、今行かないとまた何か別の感染症や災害が起こるかもしれない、いや私自身が動けなくなるかもと考えると「今でしょ！」と、思い切っ



の旅でした。それ位世の中も私の健康も予測不可能な出来事が増え、命の洗濯をさせてくれた公園で可愛いミモザに癒されたひと時でした。

医師がコロナ後の高齢者への不安要素として挙げたのは「人との関わりを避け、コミュニケーション不足から生じる体力低下やうつ病・認知症増加の懸念」でした。実際に私の高齢者体操教室の方々も足腰力低下、物忘れ、気分の落ち込みがあったそうです。ですから教室を再開した時には「来たかった！皆と会うことがこんなに楽しかったなんて」「家族以外の人との会話で気持ちが

楽になった」との感想が聞かれ、この場が皆様の「サードプレイス」の一つになっていたんだと嬉しく思いました。健康のための体操がメインですが、呼吸法で心身をリラックスさせたり、ゲームを通して仲間とお喋りやコミュニケーションをとる時間を大切にしています。

サードプレイスとは自宅や職場・学校でもない居心地の良い「第3の場所」。ストレス社会においてゆったりとリラックスできる場所を持つことで責任感から解放され、人生の様々な面でメリットがあるとされています。私にとってのサードプレイスは喫茶店で本を読むこと、特にコーヒーのお代わりが出来るミスタードーナツがお気に入りの場所の一つです。他に友人宅で数人のお喋り。諸事情でお茶のお稽古を辞めたことが悔やまれます。

また仲間と共に毎月1回1時間半程度の「コミュニケーション・カフェ」と言う、誰でも参加できる語り合いの場を提供する活動をしています。「ここに来れば話を聞いてくれる人がいる」と安心して来てもらえる場所です。孤立孤独が人の命を奪い、存在を隠してしまうことのない様自分のサードプレイスを複数持つことの大切さを伝え、その一つを提供するお手伝いを今後も続けていきたいと思います。

そして私にとって大切なサードプレイスの1つは産業カウンセラーの会。学ぶこと、皆さまとお話しをさせていただけること（時には悩みを相談！）はとても有難い機会です、今後も参加し続けていきたいと思います。



県内学習グループ開催情報など

◆自殺予防相談員育成講座（県補助金事業）

日 時：R6年2月18日（日）9時半～16時
 会 場：ゆとり生活創造センター遊学舎
 内 容：相談員のための事例検討会
 講 師：臨床心理士 浅沼知一氏（会員）
 参加者：17名
 提供事例3件を全員で検討、熱い会になりました。



◆サキホコレ会定例学習会

日 時：R6年4月21日（日）9時半～
 会 場：横手市男女共同参画センター
 内 容：R6年度サキホコレ会総会



コロナ禍に発足し、4年目となりました。少人数ですが、地道に活動しています。

初秋に「湯沢ジオパークツアー」を予定していますので、皆様のご参加をお待ちしております。

◆スキルアップセミナー

日 時：R6年3月17日（日）10時～15時
 会 場：ゆとり生活創造センター遊学舎
 内 容：「出会い」から始まる
 カウンセリングスキルアップ
 講 師：支部認定講師 寺田誠氏（運営部長）
 参加者：12名

自己紹介からの「観察」

表情、話し方、言葉…
 視覚からの情報…
 「つなぐ」をベースに
 人間関係を育てるなど



グループエンカウンター

本音と本音の交流！
 互いに「強みと弱み」を
 フィードバックし
 自己理解を深めました。



◆秋田ふれあいこまち会定例会

日 時 R6年2月3日 10時～12時

参加者 11名

会 場 秋田市中心市民サービスセンター

講 師 県警本部犯罪被害者支援室 泉先生 渡邊先生

テーマ 犯罪被害者の支援等

日 時 R6年3月2日 9時半～12時

参加者 11名

会 場 秋田市中心市民サービスセンター

担 当 佐藤 博美 さん

テーマ 心と身体を整える呼吸法を体験してみよう



日 時 R6年4月27日 10時～12時

こまち会総会

参加者 10名

会 場 秋田市中心市民サービスセンター

◆お知らせ◆

『こころの健康づくり無料相談会』
 令和6年度始まっています。



秋田県運営部への問い合わせなどにご利用ください。
 運営部長連絡先 080-9259-6005

メール jaico_akita@yahoo.co.jp
 スпамメール防止のため、●を@に置き換え
 ご利用ください