

## 「令和6年度やまがた避難者支援協働ネットワーク意見交換会」 及び「第108回支援者のつどい」概要（結果報告）

意見交換会及び支援者のつどいを、下記のとおり開催した。

日 時	令和6年10月23日（水）13：00～16：00
場 所	山形県産業創造支援センター 多目的ホール (山形市松栄1丁目3-8)
出席者	やまがた避難者支援協働ネットワーク会員 14団体23名

### ○ 第1部「第108回支援者のつどい」

講演 『ラクに生きよう！』～ストレスフルな私からの脱却～

講師 心理カウンセラー スピリチュアルケアコーチ

日本香術道協会和珠の道 香術師範 志村 友理 氏

#### 内容

- ・ストレスをためないような考え方、呼吸法について説明があり、参加者は緊張をほぐす効果がある腹式呼吸法を実践した。
- ・気持ちを切り替えるため、お手洗いにいく等、場所を変えて深呼吸をすると良い。
- ・人それぞれの思考の癖があり、前向きな思考に切り替えるための最初のステップは、自分を許すところから始める。
- ・避難者が抱えている悩みを話してもらうためには、「避難者」と「支援者」として話すのではなく、「人」として相手の方に興味を持って話をすることを心がける。
- ・支援をしようとしてもうまくいかなかった時、「今はそのタイミングではなかった」と考えることで、支援者自身の心を守ることも大事。

### ○ 第2部「意見交換会」

出席者が4グループに分かれて意見交換を実施した。

#### 【意見交換会で出された主な意見】

- ・困っている避難者に対して、支援者は何かしてあげたいと考えるが、場合によっては、避難者の気持ちを尊重して、待つことしかできない時もある。支援者が心に余裕を持つことがより良い支援の提供につながるのではないかと。
- ・仕事の範囲を超えた支援を求められた場合の対応については、入り込みすぎるときりがなくなってしまうため、ある程度の線引きも必要と考える。
- ・避難者が相談に至るための傾聴のスキルを身に付けることも重要。みんながストレスを抱えていると考えながら傾聴することで、避難者が抱えている問題を整理することで、相談につながっていく。
- ・支援者のストレス対策として、複数の職員による課題への対応や、他の支援団体や関係機関との連携など、一人で悩みを抱え込まない環境づくりが大事となる。

以上