

Guidebook

Mental Health Support Program for
the Disaster Relief Workers

支援者のための 心のリフレッシュ プログラム ガイドブック





Guidebook

Mental Health Support Program for
the Disaster Relief Workers

Contents

支援者のための心のリフレッシュプログラムとは	2
支援者のための心のリフレッシュプログラムを振り返って	4
1 支援者支援の必要性	5
〈資料〉データでみる、リフレッシュプログラム①	8
2 プログラム企画のノウハウ	9
2泊3日実施プログラム計画のため	10
リフレッシュプログラム10のポイント	12
スケジュール	13
リフレッシュプログラム実施のためのチェックリスト	16
〈資料〉実施前・実施後アンケート	18
〈資料〉データでみる、リフレッシュプログラム②	20
3 専門家が関わる時の注意点	21
おわりに	24

支援者のための 心のリフレッシュプログラムとは

プログラムについて

2011年3月11日に発生した東日本大震災（マグニチュード9.0）、これに伴う福島第一原子力発電所事故により、東北地方を中心に、19,747名の死者・行方不明者（2021年3月消防庁発表）が発生しました。未曾有の災害といわれた東日本大震災の惨状に言葉を失い、その爪痕に立ちつくしながら、それでも前を向き、支援の一步を踏み出した人々やNPOの災害支援者たちがおり、この現実を受け入れて生きていこうとする被災者に寄り添い、手を差し伸べようと立ち上がりました。なかには、自らが被災者であり、かけがえないものを失い混沌とした被災地において、“ふと立ち止まった時、魂が痛み、心身の疲弊に気づく”支援者もいたはずでした。

東日本大震災発生から3年が経過した2014年、被災地域外からの支援が漸減するなか、復興支援活動を継続的に担うNPOをはじめとした東北3県（岩手県・宮城県・福島県）の民間団体の役割は、益々大きくなっていきました。

一方で、それら団体のスタッフやボランティアは、目の前の復興支援活動に追われるなかで、自身のメンタルヘルスに課題を抱えてしまう場合も多くありました。これは団体スタッフの休職・離職

理由の一つともなっており、個人のメンタルヘルスは個人の課題だけでは終わらず、復興支援活動の担い手が失われるという、被災地の復興に直結した大きな課題となっていました。

当時、団体の資金調達や運営課題等への支援が求められるなか、この段階で団体スタッフやボランティアといった個人に焦点を当てたメンタルヘルスケアを行うことは、復興支援活動の担い手を守り、活動を継続してゆくために欠かせませんでした。支援者が健康で、心身ともに充実した状態であることが、被災地の復興を促進し、ひいては被災地の方の健康的な、心身ともに充実した生活を取り戻すことに繋がると考え、特定非営利活動法人日本NPOセンター「タケダ・いのちとくらし再生プログラム」では自主連携事業として公益財団法人日本YMCA同盟（事業資金提供：北カリフォルニア日本文化コミュニティセンター）と協働し、NPOリーダー・スタッフを対象としたメンタルヘルスケア事業を実施することとしました。それが「支援者のための心のリフレッシュプログラム」になります。



タケダ・いのちとくらし 再生プログラムとは…

武田薬品工業株式会社と特定非営利活動法人日本NPOセンターの協働事業である本プログラムは、東日本大震災により被災した地域の復興のため、日本NPOセンターが武田薬品工業株式会社から一般用医薬品アリナミン類の収益の一部を寄付金として受け、主に岩手県、宮城県、福島県を対象に実施をしました。

タケダ・いのちとくらし再生プログラム

<https://www.inochi-kurashi.jp/>



北カリフォルニア 日本文化コミュニティーセンター (JCCCNC) とは…

アメリカ合衆国カリフォルニア州に拠点をもつ北カリフォルニア日本文化コミュニティーセンター (JCCCNC) は、地域に暮らす日系コミュニティを支援する団体として、プログラムやサービス、スタッフによる日系コミュニティ独自のサービスの提供を行い、日本と日系文化の教育プログラムやイベントを通して日系人の歴史と文化を守り、広めています。東日本大震災の際にはNorthern Japan Earthquake Relief Fundと名付けた募金活動により、募金活動やイベントを通して400万ドルを超える寄付金が集まりました。その一部を使って「支援者のための心のリフレッシュプログラム」(日本YMCA同盟) をサポートしました。

北カリフォルニア日本文化コミュニティーセンター (JCCCNC)

<https://www.jcccnc.org/>

ガイドブック作成について

「支援者のための心のリフレッシュプログラム」を通じて、「支援者のケア」の重要性が認識され、プログラム手法を確立し、より多くの専門家の協力を得て同様のプログラムが拡散・実施されることを目指してきました。実際に熊本地震(2016年)の被災地でも同様のプログラムが実施されました。当初の計画に比べるとプログラムの他地域展開が十分ではないものの、東日本大震災から10年を経て得た20回にわたる「支援者のための心のリフレッシュプログラム」のノウハウを形にし、今後災害が起きた際には、発災直後から「支援者のケア」が実施され、その復興が促進されることを目標とし、本ガイドブックを制作しました。本ガイドブックが「支援者のための心のリフレッシュプログラム」実施の手助けになることを信じています。

支援者のための心のリフレッシュプログラムを振り返って

私がこの「支援者のケア」に関わる理由の根底には、私自身の阪神・淡路大震災（以下、「1.17」という）や東日本大震災（以下、「3.11」という）での経験、また米国サンフランシスコでの「災害支援と心のケア」に関する計2回の研修（1996年、2011年／コーディネーター：本間玲子先生）での学びがある。本プログラムでは、私から1.17での災害支援での自身の燃え尽きやSurvivor's Guilt*、また3.11での支援者のストレスや孤立の具体例に基づき、参加者と「支援者のケアの必要性」について自身の経験を共有した。

本プログラムの延べ参加者は167名。参加動機も十人十色で、3.11のトラウマ体験から、支援者としての心身の疲労、自己肯定感の低下、事業や財政の厳しい現実などへ変化していった。核心的な問題は人間関係の難しさ、また無力感や孤立感である。中には深刻な問題を抱え、専門的な治療を要するような状態の参加者もおられた。複数回のリピーターもおられた。集合時には固い表情だった参加者が、「心の荷下ろし」やリフレッシュ体験、新たな出会いと繋がりを得て心が開かれ、解散時は晴れやかな笑顔で家路につかれた。「あの時の参加体験があったからこそ、今まで活動を続けることができた」とお声をいただいたこともある。

私は、期間中、節目で自分の物語を語ることで私自身が励まされた。YMCAスタッフによる豊かな自然の中でのネイチャーウォークやトラウマケアの専門家である中谷三保子先生の心の荷下ろしのワークなども、リフレッシュとエンパワメントに有効だった。任意ではあるがサイドメニューとしての中谷先生のカウンセリングも意味を持った。ネイチャーウォークで教えられた「自然は、悠久の時を経て破壊と創造を繰り返す」の言葉を借りれば、私たちも時に困難や試練の体験を生きながら、魂の破壊と創造を繰り返して「人」となっていく。

「私」とその弱さを受容する。「私」に“No”ではなく、“Yes”という。「私」との和解を果たし、明日への一步を踏み出す。その過程で、人は内なる自然治癒力（レジリエンス）によって回復していくことを私は目の当たりにした。苦しみの土壌に喜びの種が蒔かれていった。

私が考える、本プログラムが20回も続けてこられた理由は大きく3つある。

*Survivor's Guilt（戦争や災害、事故、事件、虐待などに遭いながら、生存した人が、自分が助かったことに対して、しばしば感じる罪悪感など）

第1は「資金」。「支援者の支援」の取り組みは、客観的な評価や成果を測ることは困難である。武田薬品工業株式会社とJCCNCの寛容な理解と財政支援がなければ実現しなかったし、20回も継続し得ていない。

第2は「パートナーシップ」。日本NPOセンターと日本YMCA同盟のそれぞれの特性を生かしたパートナーシップは不可欠な要素だった。

第3は「協働」。災害時支援における「心のケア」というテーマのプログラムは、精神保健領域の臨床専門家とネイチャープログラムやレクリエーションの専門家との異分野のコラボレーションが功を奏した。

敢えて言えば、上記の3点に加えて、第4に関係者間の信頼関係、第5に持続可能なものとして取り組んでいくべきニーズとコミットメントを挙げておきたい。

残念ながら、日本の社会では「支援者（という名の二次被災者）のケアの大切さ」は顧みられることなく、定着化していない。本プログラムがモデルとなって、熊本地震等の支援者のケアプログラムへとアレンジされ、実践されている例がある。そうした取り組みがこれからもそれぞれの地域とニーズに合った形で生まれていくように願っている。気候危機の影響を受けて災害が多発し、新たな被災地・被災者が生まれ、支援のニーズがさらに高まっている。本プログラムの意義は、「人間」としての防災や減災や「人間」の復興の視点からも評価されるのではないか。

「支援者のケア」の取り組みは災害のみならず、日常の対人援助の現場で生かされる。この課題は、特別な知識や技能を持つ精神保健の専門家だけのものではない。切なる思いを持つ市民が資源と力を合わせて「願いを形にする」試みがなされていくこと。言わば、市民社会が目指す「共に生きるコミュニティの創造」のために本ガイドラインや報告書が活かされていくなれば、この上ない喜びである。



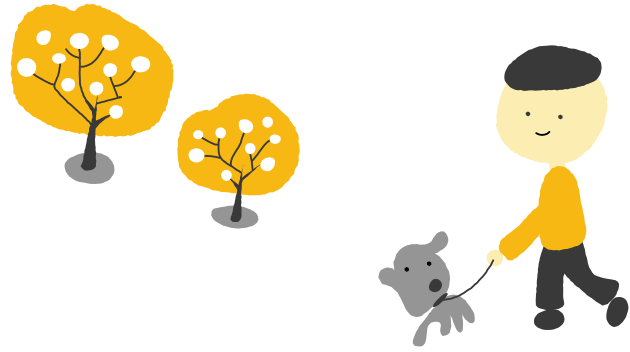
社会福祉法人興望館
常務理事 大江 浩

1

支援者支援の 必要性



支援者 支援の必要性



支援者支援プログラム

1. 支援者支援の目的と意義

東日本大震災の発生から10年が過ぎ、被災地の復興の“担い手”として、NPOやNGOなど支援活動の果たしてきた役割は計り知れない大きなものでありました。しかし一方、震災発生当初から復興を支えてきたNPO・NGO団体職員は支援活動に追われ心身ともに疲弊し休職や離職をする人が増え、担い手が失われる事態も起きています。加えて長期化する被災地の復興には、被災地のニーズの変化や団体が直面する複雑化した問題が支援活動に深刻な課題をもたらしてきています。

さらに、支援活動が長引くにつれて、被災者支援というヒューマンサービス（人の援助を仕事）にかかわる人々の間で、無力感や自己否定感に見舞われるような状況がみられます。

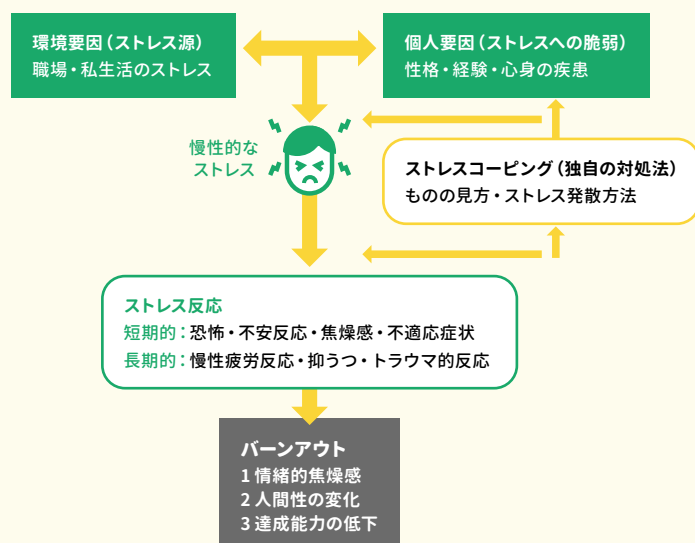
ヒューマンサービスに係る専門家の陥りやすい落とし穴が、疲弊現象（バーンアウト）です（資料1、図1参照）。この現象は個々のスタッフばかりでなくその働きを支えている組織そのものにも疲弊現象として現れてきます。

組織やスタッフが疲弊による行き詰まりから解放されて、心身のゆとりとエネルギーを得、現実を抱えている課題を再認識し、心身のバランスの取れた働き方を取り戻すためには、人間に潜在的に備わっているレジリエンス（ストレスの自発的回復力）を活性化していくことが必要です。レジリエンスとは、自発的治癒力の意味で、過重なストレスや過労によって疲弊し燃えつきってしまった精神的な力を回復し、耐久力を取り戻すための個人の能力をいいます。災害被災者支援等、人の援助を仕事としている人たちは被災者の心に寄り添い意味のある仕事を頑張っているうちに疲弊し、レジリエンスの機能が弱体化してしまうのです。支援活動に携わっている人たちが、働き場から距離を取り、自然の中で心身のリフレッシュを通して、エネルギーを再生することが出来る、そのための場を提供する、それがこのプログラムの意義です。災害支援活動の内容は様々であっても、プログラムの参加を通して被災地域のニーズに寄り添い、地域の活性化への協力を目指している志を共にする支援者仲間との出会いと課題の共有や共感を知恵と勇気をもたらすことでしょう。

資料1 燃え尽き症候群（バーンアウト）について

人を援助する仕事（ヒューマンサービス）に関わっている人たちは、人の気持ちに向き合い苦しい感情を支えていくなか、対人関係のストレスに陥りやすいものです。役に立ちたい、意味のある仕事をしたいと頑張っているうちに、頑張りすぎてしまい、心が枯れてくるのです。この症状を燃え尽き症候群（バーンアウト）といいます。バーンアウトとは、ストレス源に対応する個人独自のレジリエンス（ストレスの自発的回復力）が機能できなくなった状態と考えます。個人的要因や慢性的なストレス源のもとで過剰適応や不適応を起こしていると考えます。

バーンアウトの因果図式（図1）



(中谷三保子 / 2018)

2.方法

■支援者支援の目的に沿ったプログラム作成



①知る(情報の収集)：プログラムを提供する時期における、NPO/NGO(支援者)の現状(状況)を知る。

②わかる：A) 情報に基づいて、参加者の背景やニーズに沿ったプログラムの必要性を**理解する**。 B) 被災後の復興時期によって支援者のニーズが異なっていることを**理解する**。(資料2参照)

③**決める**：目的に沿ったプログラムの企画と実行
プログラムの目的に基づき、参加を予測される人々たちへの背景やニーズに沿った**企画をする**。主催者側のスタッフには、災害支援活動の基本的理解が求められるが、実行にあたって、参加者のプログラムへの関わり方や特別なニーズをもって参加している参加者に対する配慮が大切である。

例えば、参加者にとって、初めて出会う参加者同士のプログラムの場を共有する緊張感・不安感や参加者それぞれのメンタルヘルスに対する配慮、又プログラム遂行上における、参加への有無等、柔軟性が求められる。

④**つなげる**：心身のリフレッシュに加えて、**参加者の背景やニーズ**に沿った知識や技術などの研修を組み込むことは有益である。参加者個人のリフレッシュ体験や研修での学びが組織へ持ち帰られ、他のスタッフと共有することが出来ること。さらに、ヒュー

マンサービスに関わる組織や個人において、リフレッシュプログラムの重要性への気づきや認識を促すことにより、このプログラムが組織や被災地域へつながっていくことが期待される。

3.対象

人数：10～15人(スタッフの配慮が行き届く範囲で調整。スタッフ1人につき最大5人)

対象者：支援目的に沿った対象者に限定。(場を共有し共感と仲間意識が生まれる可能性。)

4.時期

必要と感じた時が最適な時期。
プログラム実施に必要な時期はその提供内容において、時間とともに変化していくが、中長期、地域支援においてあらゆる内容の支援の必要性がどの時期においても混在している可能性がある。

5.実施時

リフレッシュプログラムの目的に沿ってプログラムが実施されるが、主催者側のスタッフには、災害支援活動の基本的理解が求められ、実行にあたっては、参加者のプログラムへの特別な関わり方やニーズをもって参加している人に対して特別な配慮が必要である。

疲弊し行き詰まり感をもつての参加者には、それぞれのメンタルヘルスへの配慮が大切である。また、初めて出会う参加者とのプログラムの共有は、緊張感・不安感をもたらすかもしれない。プログラム遂行上において、参加者の立場を尊重し、自由参加等プログラムの柔軟性について事前に伝えておくことも大切である。

資料2 支援者支援の時期と課題

時 期	支援内容	具体的内容	メンタルヘルス予防
緊急支援 1カ月以内	現場支援活動者(消防・救急・レスキュー・警察、医療)への支援。 【過剰適応の予防】	対象者の健康管理：水分・栄養の補給、休養・睡眠の確保	疲弊予防への促し、気づき： デフュージング(災害の心理的影響)
急性期支援 1カ月～3・6カ月	バーンアウト(支援活動燃え尽き症候群)への気づきと疲弊による心身の変調の予防	疲弊した心・精神・身体の癒し	災害カウンセリング デブリーフィング(ヒューマンサービスとストレス)
復旧期 6カ月～2年?	支援団体や支援者の活動目的・目的意識の確認 スタッフの燃え尽きへの気づきと予防 相互扶助	組織の人間関係の調整	管理職研修 リフレッシュプログラム 個人カウンセリング (災害支援と人間のこころ疲弊と回復)
復興期支援	地域資源との連携と協力	つながる/つなげる 支える 見守る	メンテナンス 地域社会との連携(ストレスと向き合う)

*地域支援においてあらゆる内容の支援の必要性がどの時期においても混在している可能性があります。

データでみる、リフレッシュプログラム

【参加者数】

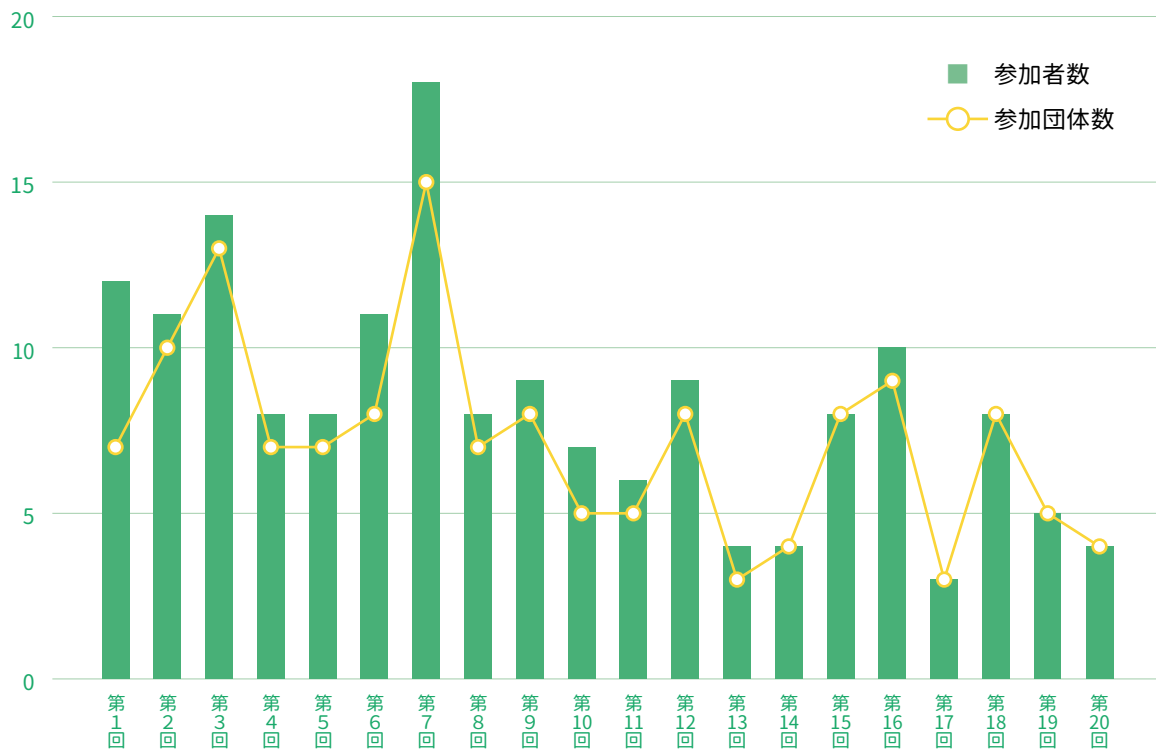
●実施回数：20回（静岡県御殿場市17回、岩手県安比高原2回、山形県大石田温泉1回）

●参加団体：延べ144団体

●参加人数：延べ167名

岩手県30名、宮城県82名、福島県30名、その他25名

参加者・団体数



回	日程	会場	参加者(人)	団体数
1	2014.2.21~23	御殿場市・東山荘	12	7
2	2014.5.30~6.1	山形県・大石田温泉	11	10
3	2014.10.24~26	御殿場市・東山荘	14	13
4	2015.2.13~15	御殿場市・東山荘	8	7
5	2015.6.5~7	御殿場市・東山荘	8	7
6	2015.11.13~15	御殿場市・東山荘	11	8
7	2016.5.27~29	御殿場市・東山荘	18	15
8	2016.10.28~30	御殿場市・東山荘	8	7
9	2017.2.17~19	御殿場市・東山荘	9	8
10	2017.6.23~25	御殿場市・東山荘	7	5

回	日程	会場	参加者(人)	団体数
11	2017.10.27~29	御殿場市・東山荘	6	5
12	2018.2.16~18	御殿場市・東山荘	9	8
13	2018.7.6~8	御殿場市・東山荘	4	3
14	2018.11.2~4	御殿場市・東山荘	4	4
15	2019.2.22~24	御殿場市・東山荘	8	8
16	2019.10.4~6	岩手県・安比高原	10	9
17	2020.2.20~22	御殿場市・東山荘	3	3
18	2020.9.24~26	岩手県・安比高原	8	8
19	2021.4.8~10	御殿場市・東山荘	5	5
20	2021.12.9~11	御殿場市・東山荘	4	4

2

プログラム 企画のノウハウ



2泊3日実施プログラム 計画のため



支援者のための心のリフレッシュプログラム（以下、リフレッシュプログラム）は、2泊3日を基本としています。なぜなら、このプログラムでは「リフレッシュ」と「ケア」の両方を大事にしているからです。その両方を目指すには1泊2日だとあわただしく終わってしまうこともあり、最低でも2泊3日のプログラムを企画しています。

支援者のケアにはまず「参加者本人のリフレッシュ（心の荷下ろし・解放）」が必要となります。そのうえで臨床心理の専門家（以下、専門家）によるメンタルヘルスケア（心のケア）をすることによって、より効果があらわれます。

開催場所・季節・参加者人数・属性・実施前アンケートから見てくる参加者の状態やニーズなどを考慮して、プログラム内容を調整することが大事になります。

また「プログラムは計画通りに進まない、無理に進ませない」こ

とが大事です。参加者の状況などにあわせてプログラム内容を変えたり、時間を変えたりなどの柔軟性をもつことがポイントになります。

スタッフ役割

- **全体責任者（ディレクター）**：全体企画・総括および事務（広報や受付など）を担当
- **プログラムディレクター**：主に具体的なプログラム企画・調整を担当
- **臨床心理の専門家**：心のケアの専門家として、ワークショップ・参加者ケア・カウンセリングなどを担当
- **スタッフ**：参加者や企画内容にあわせてスタッフを調整する

プログラム全体イメージ

導入

展開

まとめ

リフレッシュ（心と体）

ケア（心と体）

（例）

- ・所属や肩書を外した呼び名
- ・自己紹介
- ・散歩とティータイム
- ・少し豪華な食事
- ・懇親会
- ・自由な雰囲気
（なんでも受け入れてくれる）

（例）

- ・ネイチャープログラム
（自然散策など）
- ・温泉
- ・ワークショップ
- ・エンカウンター・グループ
- ・エクササイズ
- ・セミナー

（例）

- ・毎日の振り返り
- ・専門家によるまとめ
- ・実施後アンケート

※「リフレッシュ」は、リゾート地での開催、所属・肩書を外す、参加自由、非日常体験（食事、自然散策、温泉、焚火など）など

※「ケア」は、ストレッチ、呼吸法などの簡単にできるエクササイズ（セルフケア）と専門家によるワークショップ、講義、カウンセリングなど

導入（アイスブレイク）

どのようなプログラムでも同じかと思いますが、プログラム集合時の参加者は緊張をしています。そのため導入（アイスブレイク）が重要になります。

「リフレッシュプログラム」の第一の特徴としては、参加者は所属や肩書ははずし、ニックネーム（呼ばれたい名前）で呼びあうようにしています。プログラム期間中だけでも仕事から離れてほしいという思いもありますが、短い期間で初対面の方々と少しでも早く打ち解けてもらうためでもあります。開始30分後には散歩にかけ自然な状態で他の参加者と会話を楽しみ、ニックネームで呼び合う環境を整えます。さらに散歩先ではティータイム（お茶とお菓子）の時間をもちます。この時点で多くの参加者は緊張がほぐれるだけではなく、お互いを知るようになります。

もし環境的に可能であれば「焚火」「暖炉」などで『火』を穏やかに見つめたり、楽しむ時間をいれることで参加者はリラックスできます。（焚火でマシュマロ焼きなど楽しむのも人気です）

「研修」ばくならないようにするためにも、食事はできるだけ豪華にみえるように工夫します。一般的な研修だと「計画通り・時間通り」に進めなければなりません「リフレッシュ」するためにはある程度時間をフレキシブルにすることも必要になってきます。懇親会を含め、すべてのプログラムへの参加は参加者の自由であることをおススメします。

これらのように、プログラムでは「非日常」を体験できるんだという風に感じてもらうようにします。

展開

参加者の緊張がほぐれてきたら、展開として「参加者の心の荷下ろし・解放」を目指します。「参加者の心の荷下ろし・解放」をするために専門家と自然の力を借ります。

オススメは3つの手法です。

一つ目は、「エンカウンターグループセッション」です。専門家がリードし、瞑想やリラックスする呼吸法などのプログラム終了後にも自分でできるストレス対処法を行います。その後、自由発言で今感じていることなどを話してもらうことです（それぞれの思いを尊重し、他者の意見を遮ったり自分の意見を差し挟んだりしないこと、この場限りの発言であること、などの約束は必要です）

二つ目は、自然散策（ネイチャーウォーク）や温泉など、自然の力を借りて、体と心の解放をすることです。自然散策は、可能な限り地元のローカルガイド（自然体験教室のスタッフなど）に案内をお願いするのが良いです。その土地の自然を知り尽くした方の案内は、普段気が付かない自然の雄大さを気づかせてくれます。また、天気一つも思い通りにならない自然の中だからこそ、思いがけない喜びや感動が感じられる機会にもなります。

三つ目は、専門家によるワークショップです。主に参加者の内面にある気持ちや気づきを共有し、エンパワメントできるようなワークを選んで、2～3時間程度で実施してもらいます。

別途、専門家による個別カウンセリング（60～90分）を設け、希望者は主に夜の自由時間を使って実施します。基本的には自己申告制が良いのですが、プログラム中の言動をみて専門家が必要だと思えば、専門家から声をかけてカウンセリングを行います。

まとめ

「リフレッシュプログラム」で大事なことのひとつとして「振り返り」があります。プログラム期間中は、無記名式となりますが毎日「振り返りシート」にその日自分が感じたことなどを書いてもらいます。1日を振り返り、その日あのときどう思ったのかを考えることは心の整理にもつながります。プログラム最終日には、プログラム終了後のセルフケアなどに役立つセミナーなどを行い、プログラムとしてのまとめを行います。また、専門家が総括を行いクロージングへと導きます。（※振り返りシートは本人に戻したりフィードバックをしたりしません）

リフレッシュプログラムでは、プログラム終了2～4週間後に「実施後アンケート」を実施し、リフレッシュプログラムを振り返ることと、自分の状態をみることも実施しています。



リフレッシュプログラム 10のポイント

- 1 最低でも2泊3日で企画する
- 2 研修ではなく、ゆったりリラックスできる雰囲気づくりをする（非日常を演出）
- 3 参加者の実施前アンケートを必ずとり、参加者の状況や求めていることを把握したうえでプログラムを調整する（スタッフ間で個別の配慮や支援のあり方を共有する）
- 4 期間中のプログラムへは自由参加を基本とする
- 5 自然体験の機会（ネイチャープログラム）やリラクゼーションのプログラムを組み入れる
- 6 ワークショップやミニレクチャーは、臨床心理学の専門家を中心に組み立てる
- 7 臨床心理学の専門家が関わり、任意のオプションとして個別カウンセリングの場を設ける
- 8 プログラム中やその前後の交わりの時を生かして参加者同士の繋がりができるような場づくりをする
- 9 参加者の状況、要望にあわせてプログラム内容や時間などは柔軟に対応する（時間的縛りをかけない）
- 10 プログラム名は何でもよい（リフレッシュと心のケアができる内容が重要）



1日目 【参加しやすい雰囲気づくり】

時間 (所要時間目安)	内容	ポイント	
	集合／名札準備	<ul style="list-style-type: none"> 会場にはBGMなどを流し、リラックスした雰囲気づくりをする 名札は参加者が手書き（期間中呼ばれたい名前を書く、ニックネームがベター／例：カボチャさん（本名は東山一郎） （旅費支給の場合）参加者旅費精算書記入（提出は2日目終了までに） 	
13:30 (30分)	開会 挨拶 オリエンテーション 自己紹介	<p>★リラックスした雰囲気づくり（固くならないようにする）</p> <ul style="list-style-type: none"> お互いのあいさつから始める。ウエルカムの雰囲気づくりを重視 期間中は、所属団体名、肩書、フルネームなどはプログラム上話さないようにし、「お互いに呼ばれたい名前」で呼び合うルールにする 全体の流れ、生活の流れ、全体の雰囲気を説明、リラックスした雰囲気を意識 部屋割、時間割、食事、最低のルール、自由時間確保などの説明 各プログラム参加は自由（プログラムに参加せずに部屋で過ごすも可能。ただし、絶対に出てほしいプログラムはこの時点で伝えておく） 	この時間で全体の雰囲気が決まるので柔らかくする。PPTなどをつかっての説明などはできるだけ避ける
14:00 (120分)	プログラム① (例：散策とティータイム)	<p>★アイスブレイク、一般的な研修などと違う雰囲気づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> アイスブレイクもかねて、リラックスできるプログラムを検討（周辺の散策、ストレッチやチームビルディングプログラムなど） 可能であれば、ティータイムをとる（スイーツや飲み物を提供。ティータイムは、散策経路にある茶屋などでも可） 焚火（ミニキャンプファイヤー）でマッシュマロ焼きなどもあり 	移動中やティータイムでの交流が大事。この時間でニックネームを定着させる
16:00 (105分)	プログラム② (例：シェアリング[経験の共有]／エンカウンター・グループセッション)	<p>★なんでも話せる雰囲気づくり、心の発散（心の荷下ろし）</p> <ul style="list-style-type: none"> 期間中は、なんでも話せる環境を整える シェアリングタイムで話す内容は、この場限りとする（この場で聞いたことはこの場のみ） 団体名、肩書は話さない 発言するしないは自由（発言を強要しない） プログラム切り替え時にストレッチや呼吸法などをいれるとよい 	
17:45 (15分)	1日のふりかえり	<ul style="list-style-type: none"> 夕食前にその日の振り返りシートを渡し、翌朝までに提出を依頼する 	
18:30	夕食	<ul style="list-style-type: none"> 自由席にしておく 食事開始時間だけを決めておく 	
20:00 (120分)	懇親会 臨床心理士カウンセリング	<p>★参加者同士及び運営側スタッフとの自然な交わりを目指す</p> <ul style="list-style-type: none"> できるだけ会議室のような場所ではない場所を選ぶ 懇親会は自由参加とし、ノンアルコールも対応できるようにする（22時で一度中締めをする） 	

【用語解説】エンカウンター・グループ

「エンカウンター」とは出会いの意味があります。エンカウンター・グループは、人間関係能力の開発や心理的成長を目的とした小規模で集中的な人間的な出会いのグループ体験で、自己開示方法のひとつです。エンカウンター・グループセッションでは、参加者がそれぞれの本音を言い合うことにより、お互いの理解を深め、また、自分自身の受容と成長、対人関係の改善などを目指します。

Tips スタッフの心得

リフレッシュプログラムは、スタッフとしてプログラムを安全に進行させることも大事ですが、何よりも大事なことは「スタッフ自身がプログラムを楽しむ」ことです。スタッフが楽しんでなければ、参加者も楽しめません。リフレッシュすることも難しくなります。参加者から「カボチャさん（スタッフのニックネーム）が一番楽しんでますね～」といわれるくらいプログラムを楽しんでください。

2日目 【フレンドリーなグループ形成】

時間 (所要時間目安)	内容	ポイント	
	起床・朝食	<ul style="list-style-type: none"> 朝食時間は幅を持たせて、食べる食べないは参加者の意思に任せる (例：朝食時間7:00～8:30) 	
8:30 (210分)	ネイチャープログラム (例：富士山麓散策 ブナの森散策 洞窟散策など)	<ul style="list-style-type: none"> ★非日常を演出し、自然のなかに身をゆだねる 参加するかしないかは参加者の自由(前日までにできるだけ参加しやすい雰囲気づくりはしておく)とする できるだけ開催地のガイドや自然体験学校などに頼むなど専門家の力を借りるようにする 	自然のなかに身を置くことを第一に考える
12:00 (210分)	リフレッシュ(温泉) 昼食など	<ul style="list-style-type: none"> ★リフレッシュタイム 自然体験後に外でお弁当を食べたりできるとベターである 温泉の場合は、ゆっくり温泉に入る時間や自由時間を設ける(お土産を買える場所があればお土産を買う時間も考慮) 	一人の時間や非日常の時間を提供する
15:30 (165分)	ワークショップ (例：コラージュ お絵かきなど) ストレッチ・瞑想など	<ul style="list-style-type: none"> ★自分を見つめなおす(瞑想、ストレスケアなど) 参加人数によってグループワークや個人ワークなどを選択する この時間は基本的に参加いただきたい時間として企画をたてる プログラム切り替え時にストレッチや呼吸法などをいれるとよい 	自分との対話、見つめなおすなどを目的とする。ワークショップは専門家に任せる
18:15 (15分)	1日のふりかえり	<ul style="list-style-type: none"> 夕食前にその日の振り返りシートを渡し、翌朝までに提出を依頼する 	
18:30	夕食	<ul style="list-style-type: none"> 自由席にしておく 食事開始時間だけを決めておく 	



3日目 【明日への第一歩】

時間 (所要時間目安)	内容	ポイント
	起床・朝食	<ul style="list-style-type: none"> 朝食時間は幅を持たせて、食べる食べないは参加者の意思に任せる (例：朝食時間7:00～9:00)
9:30 (120分)	ワークショップ/セミナー (例：コミュニケーションスキル ストレスケア、リーダーシップなど)	<ul style="list-style-type: none"> ★現場にもどってから役に立つようなワークショップやセミナーなどを検討する 参加者層などを考慮して、専門家と調整する
11:30 (25分)	振り返り	<ul style="list-style-type: none"> 3日間を振り返り(振り返りシートに記入) プログラムディレクター、心のケア専門家からコメントをもらう
11:55 (5分)	事務連絡・終了	<ul style="list-style-type: none"> 帰り(お弁当など)について説明する 実施後アンケート(2週間～4週間後)への協力依頼する 感謝の言葉をのべる
12:00	解散	<ul style="list-style-type: none"> 昼食は、お弁当など帰路の移動中でも食べられるものを準備する お弁当を食べて帰路につくのも可、食べずに帰路につくのも可など参加者の状況にあわせる
15:00	開催地が参加者居住地域から 半日圏内であれば15:00に解 散も検討可	<ul style="list-style-type: none"> 午前中の過ごし方例 フリータイム/2日目のワークショップを実施(2日は終日外出も可)など 午後に3日目午前のワークショップや振り返りの実施も可能

WORKSHOP

臨床心理の専門家との協力

リフレッシュプログラムには、研修の要素も多く盛り込んでいます。その一つとして「自己開示の機会と場(ワークショップなど)」があります。そのためにワークショップの内容は、参加者実施前アンケートをもとに臨床心理の専門家を中心にして設計する必要があります。

ワークショップの事例としては、組織の肩書を外した状態における様々なツールを使っての自己紹介、自然体でのデブリーフィング・シェアリング(辛い経験やその想いを自然体で吐露し心を浄化していく安全な場の提供)、コラージュ、お絵かき、セミナー、エクササイズなどがあります。

参加者に一番人気があるのはコラージュ(模造紙の上に、雑誌を切ったり張ったり、クレヨンやマジック、拾ってきた木の葉や小石などを使って思い思いの世界を表現する描画法)になります。このコラージュは心理アセスメントや療法に使われるツールになりますが、個人の心理的要素が表出しないように、作品制作テーマに安全な遊びの要素を多く取り入れ、グループコラージュとして実施することをお勧めします。

自然体でのデブリーフィング・シェアリングで大事なことは3つあり、「①なんでも話せる雰囲気づくり」「②この場で聞いたことはこの場限りとするルールの徹底」「③お互いの発言を否定しない」となります。

セミナー(セルフケア、ストレスケア、コミュニケーションスキルなど)やストレスマネジメントや良好なコミュニケーションを持つためのミニロールプレイなどのエクササイズも自己開示の実現に有効なので、専門家とよく話し合って検討してください。なお、レクチャーなどは、イラストや動画なども活用し視覚的にもわかりやすくなるようにしてください。



●「専門家がプログラムへ関わる時の注意点」は、22ページに記載してありますので、プログラムを企画する際には関わってくださる専門家に必ずお伝えください。

リフレッシュプログラム実施のためのチェックリスト

	内 容	チェック
事 前	会場手配 閉鎖的な空間にならないよう窓のある会場を選ぶ また、個室が確保できるか、ゆったりできる空間があるかなどを確認する	
	プログラム広報 プログラムタイトルは参加者目線で考える	
	実施前アンケート 参加者のストレス状態、要因、食物アレルギーなどに配慮する	
	開催要項送付 集合場所・時間・持ち物・現地の気候・会場環境など書いてあるか できるだけ参加者の荷物を増やさないように主催者側で用意したり、レンタルするなど工夫をする	
	最終企画調整会議 実施前アンケートをもとにプログラムの最終調整を行う	

1 日 目	旅費精算 (旅費支給の場合) 最終日までに、往復の交通費を精算して参加者に現金で支給できるよう準備する	
	環境 フレンドリーな環境、ウエルカム雰囲気づくりなどをする	
	受付 ニックネーム用名札、開催要項、旅費精算用紙などを用意する	
	オリエンテーション リラックスした雰囲気にする。全体の流れ、部屋割、時間割、食事、最低のルール、自由時間確保の雰囲気づくりなどを話す	
	写真への配慮 記録用の写真は撮るが、公開する場合は顔などを隠す、基本的に後ろ姿をベースに撮ることを伝える（それでも写りたくない人はスタッフに申し出てもらおう）	
	懇親会 原則自由参加（途中参加、途中退席もOK）とする。アルコール・ノンアルコールでも参加しやすい準備をしておく（睡眠時間を確保するためにも遅くとも22時には中締めを行う）。	



	内 容	チェック
2 日 目	グループ形成 自然と交流できる雰囲気づくり、グループ割りやプログラムをいれる	
	意志の尊重(参加の自由) 自然散策に行かないなども容認する雰囲気を作る	
	昼食時間の活用 外出先の場合は、フリータイムなども設けて一人で動ける時間を確保する	
	温泉の活用 できるだけ景色の良い露天風呂がある温泉を検討する (非日常の演出のひとつと心と体のリフレッシュ)	

3 日 目	旅費精算 (旅費支給の場合) 閉会までに旅費を現金で精算する	
	帰路の手配 できるだけ早く帰りたい人がいれば、最寄駅までの移動手段の手配などを 事前に行って調整しておく	
	まとめ(クロージング) ただ楽しただけではなく、持ち帰るノウハウなども意識してプログラムをたてる	
	参加者の見送り バラバラに帰るときは、一人ずつ全員を見送る	
	終了後のスタッフ振り返りと評価	

終 了 後	プログラム経費精算	
	活動報告作成 (WEBやSNSで公開)	
	参加者実施後アンケート (2～4週間後)	



実施前アンケート

実施前アンケートは、参加者のストレス状況などを確認し、プログラムが参加者にとって意味のあるものにするを目的としています。アンケートは、①申込時に申込書と一緒に回答してもらう（開催の約2カ月前～2週間前）。これは確実にアンケートが回収でき、スタッフの事前打ち合わせをする余裕がうまれます。②実施日の2週間ほど前に参加確定者のみに事前案内とともにお送りして回答してもらう。これは、回収が手間取ることもありますが、参加者の回答時期が同じかつ直近情報がわかるので比較的参加者の状況にあうプログラム調整がしやすくなります。

ふりがな 参加者氏名							
所属団体名					役職		
該当するものに ○を入れてください	組織代表		理事 経営層		事務局長 管理職		その他
主な活動地域							
活動期間	東北被災地における活動期間： 年 ヶ月（うち現団体における活動期間： 年 ヶ月）						

① 所属団体の主な事業をお知らせください。

② 所属団体においてあなたがすべきこと、期待されている役割をお知らせください。

③ 所属団体の運営状況について 10段階で表してください 順調 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 存続に関する課題がある

④ 所属団体の運営で感じるストレス 10段階で表してください 全く感じない 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 強く感じる

⑤ 組織運営においてストレスや困難を感じるのは、どのような時(どのような状況)ですか？

⑥ ストレスを感じたときの身体症状(自覚している症状)があれば、お知らせください。

⑦ ストレス軽減のために、ご自身なりに取り組まれたり、あるいは心がけていることがあればお知らせください。

⑧ このプログラムにどのようなことを期待していますか？ ご自由にお書きください。

(臨床心理博士)による個別面談を、希望される場合は該当に○をつけてください。(無料で最大90分)

自由記述欄 何でもご自由にご意見をお寄せください。(健康上の留意点、アレルギー対応食、その他)

会場までの 利用交通機関	<input type="checkbox"/> 公共交通機関（バス、電車、新幹線など）
	<input type="checkbox"/> 自家用・社用車（ガソリン代：1kmあたり15円+有料道路代）
	移動経路(会場で往復分の旅費を精算します。なるべく詳細にご記入ください)

実施後アンケート

実施後アンケートは、プログラム実施から数週間（2～4週間）後に、参加後の心身のストレス状況・気づき及び今後のプログラムに対する期待などより良いプログラムを目指すことを目的としています。終了してしばらくしてからコンタクトをとることで、今もつながっているんだという気持ちを参加者に感じてもらうこともできます。実施前後のアンケートはその時期の参加者の変化を知ることができる大事な資料となるので、記録としても重要になります。

お名前		団体名	
-----	--	-----	--

① プログラムに参加して、リフレッシュできましたか。(10段階評価)

全くできなかった 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 むっちゃリフレッシュできた

② プログラムで印象に残ったこと（または学んだこと）はどのようなことですか？ 差し支えない範囲でお書きください。

③ プログラム参加前と参加後で、ご自身の気持ちの変化などがあれば、差し支えない範囲でお聞かせください。

④ 現在のリフレッシュ方法、ストレス解消方法があればお聞かせください。

⑤ 「こういうプログラムがあったらいいな」などがあればお聞かせください。

⑥ 「この点を改善するといいな」というご意見があればお書きください。

⑦ このプログラムへの参加を誰かに勧めたいと思いますか？

自由記述欄（その他お気づきの点など自由な意見をお寄せください）

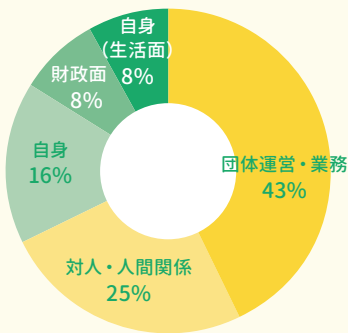
データでみる、リフレッシュプログラム

【参加者アンケート】

実施前アンケート

プログラム参加者に実施前アンケートを実施し、支援活動におけるストレスや困難感についてを回答いただき、参加者の状態にあわせてプログラム内容の調整を行った。

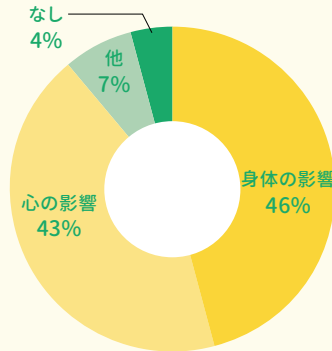
ストレスや困難を感じる時



アンケート結果では、ストレスや活動上の困難さの原因が団体運営・業務に関するものが半数以上を占めており、その内容は活動の遂行や管理など運営・業務全般にわたっている。

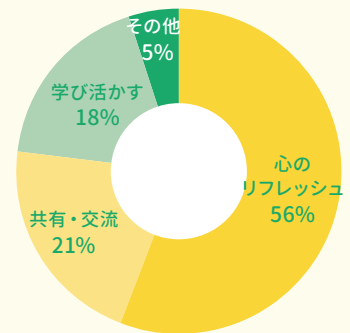
災害支援活動において、頻繁に組織内のストレスがみられるようになるのは、急性期を過ぎたころからの時期になる。

心身の自覚症状



プログラム実施を通して初回からほぼすべての参加者が訴えているのは心身の健康に関するものである。極度の身体疲労と感情の枯渇を示す症候群、バーンアウト (Maslack,1976)、すなわち、支援者たちが活動に対して燃え尽きを呈していることがわかる。

プログラムへの期待



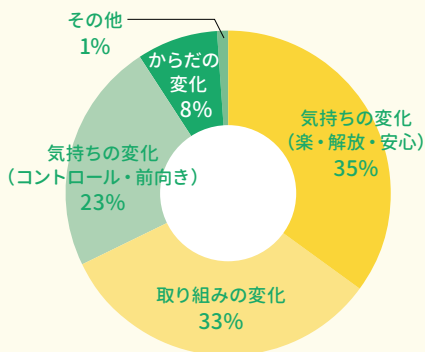
過酷な被災状況に瀕している被災者への支援活動では、被災者・被災地域に寄り添うことを支援者自身は心がけ、外からも期待されている。

業務に追い詰められ、出口の見えない状態から心身のリフレッシュを通し、自身の生き方を含めて組織の目的や目標としている活動を見直す機会としたいとの思いは、対人援助活動をする人における自然な気持ちである。そこにこれまで実施してきた活動の意義を肯定的に再確認、再評価したいという期待も含まれていると推測される。

実施後アンケート

プログラム実施から2～4週間後に参加者全員にアンケート「プログラムへの期待の結果」「印象に残ったこと」を聞いた。

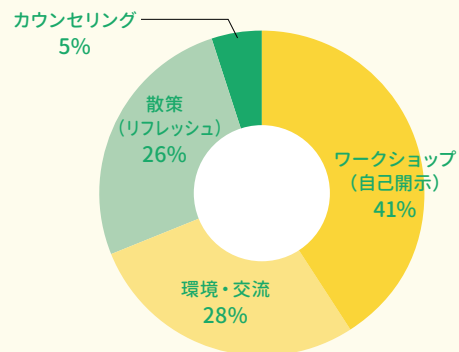
プログラムへの期待の結果(変化)



自然の中でのリフレッシュや研修、参加者の交流による学び等プログラムでの体験を通して、日常の支援生活を見つめ直す機会を得、日常抱えてきた困難さに向き合い、ストレスの対処方法を見出したと思われる。

管理職(組織のリーダー)が孤独に抱え込んでいた思いは、他の組織の支援者との交流の中で、ストレス状況を共有・共感しあうことで解放され、心のゆとりを取り戻し、気持ちの整理が可能となっていくと読み取れる。

印象に残ったこと・気づき・学び

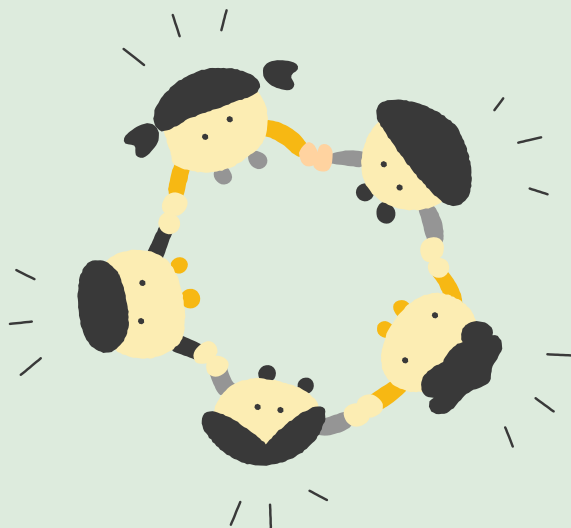


実施前アンケートを鑑みて、疲弊感やストレス対応に行き詰っている参加者へのリフレッシュの一つとして、自己開示の時間と場を準備したこと効果が表れている。

プログラムを通して経験した参加者の声は、「自分自身の心の限界を知った」「日頃からの人とのつながりの大切さ」を学び、「支援先の自立、及び、スタッフの輝き」を喜び、活動の意義や達成感を再認識したこと。さらに、後に続く支援者へ「支援のための技術の獲得」「支援の精神」について伝えたいと語っている。

3

専門家が関わる時の 注意点



専門家が リフレッシュプログラムに 関わる時の注意点



中谷 三保子 Clinical Psychologist, Ph.D.

社会にとって最も重要な資源は、人です。とりわけ大災害時・後における被災地域や被災者への支援活動は、復興への大きな力となります。しかし、支援者は日常生活のストレスレベルを遥かに超えた状態で常に活動しており、心身の健康を損なう事態を招いてしまうケースも起きています。そのような状況にもかかわらず、支援者へのメンタルヘルスサービスへの関心は、社会的に高くありません。専門家が支援者のメンタルヘルス保持に関わることは大きく意味のあるものですが、サポートプログラムに参加する場合には注意が必要です。

1. 専門家的立場に終始する

プログラムは、参加者の疲労感や行き詰まり感等、蓄積されたストレスを解消し、心を浄化する場を提供するものですが、参加者にはまずそれぞれの生き方や信念・信仰があることを尊重し、専門家個人の意見や思いを持ち込まないよう、専門家的立場に終始することが大切です。

2. 専門家として必要な知識と経験

支援者は、自身が被災者であることもまれではありません。被災ストレス症候群を抱えて参加している場合や、すでにPTSDを発症している参加者もいることを踏まえて、参加者のメンタルヘルス

情報を取得しておくことが大切です。ただし、このプログラムは、心身の病理を発見・治療するものではなく、あくまでも心身の疲労感の解放を目的としていることを忘れてはなりません。

以上を踏まえて、

①専門家は事前に災害支援における専門的訓練を受けておくことが必須となります。その上で、参加者の心身のリフレッシュのために参加者の体験共有として、体験のSharing (シェアリング) や Debriefing (デブリーフィング) を実施する場合には、事前に研修や訓練を受け、実際の経験をしていることも必要になります。また、認定資格が必要になることもあります。

例えば、

PFA (サイコロジカル・ファースト・エイド)

Debriefing (デブリーフィング)

CISD (緊急事態ストレス・デブリーフィング)

災害認知行動療法、その他

実際に介入ツールとして役立つ場合には、その介入方法の訓練を受けておくと同時に、マニュアルに沿った準備がなされていることが大切です。もし十分な経験がない場合には、マニュアルを習得した上で、十分な経験のある災害支援専門家のスーパービジョンを受ける心構えを持ちましょう。また、介入マニュアルは、プログラム準備においては役に立ちますが、実際の現場では、必ずしもマニュアル通りにはいきません。災害に関わる精神心理の知識や経験に基づき、現状に即したプログラムや対象者への介入を試みる必要があります。

②参加者の属性について十分な知識がない場合には、参加者の現状を理解し災害心理に関する知識のある主催者側のスタッフに協力と補助を依頼することが大切です。グループプロセスを共有し、臨床的なケアが必要な場合には特別な配慮をします。



③プログラムには、Sharing（シェアリング）など体験共有の場が組み込まれていますが、そのような場に限らず、共に時間を過ごす中で、参加者が気づかないうちに重い内容を吐露し、他の参加者の不安感や苦しい過去を思い起こすような状況に遭遇する場合も想定されます。そのような場合には、専門家による心の交通整理が必要です。言葉や態度を打ち消すのではなく、その人の苦しい体験として専門家が受け取り支えることが大切です。交流の場は、「心の荷が下りた」など、閉塞感を感じている参加者の大きな解放の力になり、また、参加者同士の共通の悩みを共有する場となっていることが多くあります。孤独感から放たれ、解放感を得て、むしろ連帯感や仲間意識を育む場ともなっており、参加者には“ゆとり”が生まれ、過去の果たしてきた貢献を再評価する機会ともなっているようです。

④バーンアウトからの回復については、そのメカニズムについて独自で知識を得ておく必要があります。バーンアウトが支援者にとって支援活動や生き方の妨げになりえることを理解しておきましょう。

⑤プログラムは、参加者のニーズに沿った内容を用意するよう心掛けましょう。専門書などを参考にすることは大切ですが、借りものではなく、専門家として理解し自分の言葉として伝えられるよう試みるのが大切です。また、ストレスマネジメントや良好なコミュニケーションのためのエクササイズ、マインドフルネス・呼吸法など自己開示の実現につながるようなスキルも役に立つでしょう。

⑥プログラムでは、参加者に新しい気づきの機会を提供するために様々な心理的支援補助ツールを利用することが多くありますが、そのツールが、テクニカルアセスメントやカウンセリング、サイコロセラピーとして開発されたものである場合には、活用には十分に注意・配慮することが必要です。例えば箱庭やコラージュ療法、遊戯療法等を活用する場合には、個人としてではなく集団の中での遊びや創造性を目指し、個人の精神心理情報が表出しないように配慮しましょう。

3.災害支援活動のフェーズの変化を意識する

災害支援活動は、時間の経過とともに直面する課題が変化し、また支援者が抱える問題も多様化していきます。例えば、急性期には、NPOなどのスタッフはおおむね組織の目的に沿い、統一の取れた活動が期待され、支援活動は支援者に有能感や自己肯定感をもたらします。しかし、災害後2～3年から中期には、ボランティアなど急性期からの支援者が撤退を始める時期と重なり、ス

タッフの活動に対する動機づけや経験の背景も多様化し、組織の直面する課題は複雑化してきます。そのため、活動が組織の期待どおりに進まない状況も生じてきます。プログラム参加者の課題や期待も多様化してくることを踏まえ、準備を進める必要があります。

4.災害カウンセリングの機会の提供

1回きりではありますが、個人カウンセリングを通して課題や心の整理をする時間を持つことは意味のあることです。リフレッシュプログラムでは毎回、災害カウンセリングを実施しています。1回だけのものであることを踏まえ、1回で完結できるようなものであることが求められます。また、災害カウンセリングを受けることを目的として参加される方もいる一方、その必要性に気づいていない過度に疲弊している参加者には専門家から声をかけるケースもあります。行き詰まった心の整理や過去の重いストレスからの解放に役立つことを目的として行いますが、精神病理などの懸念のある人に対して、医療機関への訪問やカウンセリングの機会を持つことを促すことが、その人にとっての利益となると考えられる場合には、助言をすることもやぶさかではありません。ご健闘をお祈りしています。



中谷 三保子

帝京平成大学名誉教授。臨床心理学博士。
The Wright Institute 臨床心理学博士課程終了 (USA)。
米国カリフォルニア州クリニカル・サイコロジスト州資格者。日本臨床心理士。

サンフランシスコにて、メンタルヘルス治療機関「心のクリニック」を主宰。聖フランシス記念病院メディカルスタッフや、コミュニティーメンタルヘルス（様々な地域公衆精神衛生サービス機関にて）クリニカル・サイコロジスト等を経て、帰国。

帝京平成大学臨床心理学研究科にて臨床心理専門家養成の傍ら、阪神・淡路大震災、新潟中越地震、スマトラ沖地震・津波被災、東日本大震災、その他風水害等への支援活動、ネパール災害専門家養成プログラム等災害支援活動に従事してきている。

現在は、こころとからだのカウンセリングセンターを主宰し、トラウマからの回復心理治療の傍ら、自然災害や人的災害被災者や支援者への支援や産業カウンセリング協会、教育委員会、その他の教育機関などに向けてサイコロジカルなサービスを提供している。

専門：トラウマ心理療法、緊急災害支援マネジメント。

おわりに

「支援者のための心のリフレッシュプログラム」は、東日本大震災の被災地（岩手県・宮城県・福島県）の復興に携わるNPOリーダーやスタッフが燃え尽き症候群（バーンアウト）にならないようにと始まりました。本プログラムの立ち上げに関わった大江浩（当時、日本キリスト教海外医療協力会／のちに日本YMCA同盟）と田尻佳史（日本NPOセンター）は、共に阪神・淡路大震災（1995年）の被災者支援に関わり、半年以上たってから自身が無力感や挫折感に打ちのめされた経験をしています。ふたりとも東日本大震災では、被災者支援が長期化していくため、支援者ケアが必要だと感じたそうです。そこで日本YMCA同盟と日本NPOセンターが協働で「支援者のための心のリフレッシュプログラム」を2014年から開始しました。それから2021年まで20回開催し、167名が参加しました。

臨床心理学専門家として本プログラムをスーパーバイズしてくださった中谷三保子先生（帝京平成大学名誉教授）の物腰柔らかい口調と包み込むような温かいオーラは、参加者のリラックスにもつながり、メンタルヘルスケアを中心としたプログラムにピッタリでした。またリフレッシュキャンプの実績と豊かな自然環境をもつYMCA東山荘（静岡県御殿場市）では、ゆったりとした時間を過ごすことができました。特にYMCA東山荘からの富士山の雄姿には多くの参加者が癒されていました。

本プログラム実施及び本ガイドブック制作のために多大なるご支援を頂いた武田薬品工業株式会社に改めて感謝いたします。また、日本YMCA同盟を通じて本プログラムを支えてくださった米国・北カリフォルニア日本文化コミュニティセンター（JCCNC）の皆さま、本プログラムスーパーバイザーの本間玲子先生（Alliant International University名誉教授）・中谷三保子先生、本プログラム立ち上げにご尽力いただいた島田茂さん（元日本YMCA同盟）、スタッフとして関わってくださった皆さま、そして参加者の皆さまにも感謝します。

最後になりますが、本ガイドブック以外にも「支援者のための心のリフレッシュプログラム報告書」を発行しています。本ガイドブックと合わせてお読みいただき、今後の災害被災地における「支援者の支援（ケア）」に活かされることを期待しています。

支援者のための心のリフレッシュプログラムガイドブック編集委員会

- 横山 明子 （日本YMCA同盟 YMCA東山荘）
- 光永 尚生 （元日本YMCA同盟 YMCA東山荘／現熊本YMCA）
- 山根 一毅 （元日本YMCA同盟 YMCA東山荘／現大阪YMCA）
- 大江 浩 （元日本YMCA同盟／社会福祉法人興望館）
- 中谷 三保子 （支援者のための心のリフレッシュプログラム スーパーバイザー／帝京平成大学名誉教授）
- 渡辺 日出夫 （日本NPOセンター）

支援者のための心のリフレッシュプログラム報告書（2014-2021）
https://bit.ly/MHSP_report



支援者のための心のリフレッシュプログラム ガイドブック

2022年3月発行

発行 特定非営利活動法人日本NPOセンター タケダ・いのちとくらし再生プログラム事務局
〒100-0004 東京都千代田区大手町2-2-1 新大手町ビル245
TEL : 03-3510-0855 / FAX : 03-3510-0856
E-mail : info@inochi-kurashi.jp / URL : <http://www.jnpoc.ne.jp>

編集 支援者のための心のリフレッシュプログラムガイドブック編集委員会

タケダ・いのちとくらし再生プログラム
<https://www.inochi-kurashi.jp>

タケダ いのちとくらし 再生プログラム

武田薬品 × 日本NPOセンター協働事業

公益財団法人 日本YMCA同盟

〒160-0003 東京都新宿区四谷本塩町2番11号
<https://www.ymcajapan.org/>

国際青少年センター YMCA東山荘

〒412-0024 静岡県御殿場市東山1052
<https://www.ymcajapan.org/tozanso/>

特定非営利活動法人 日本NPOセンター

〒100-0004 東京都千代田区大手町2-2-1 新大手町ビル245
<https://www.jnpoc.ne.jp>

タケダいのちとくらし再生プログラム
東日本大震災における支援団体のメンタルケア事業
<https://bit.ly/takeda-retreat>

