

令和4年度 名護中央公民館講座

私と家族の♡こころの健康～知っていますか？ ～知っていますか？ゲートキーパ～

日時： 令和4年5月28日(土)
10:00~12:00

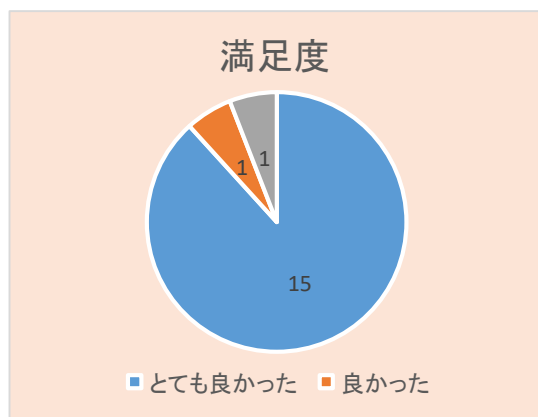
場所： 名護中央公民館 第1,2研修室

対象： 一般

参加： 17名 (申込18名)

講師： 上地 麻由美氏
(名護市社会福祉課 精神保健福祉士)

【講座終了後アンケートより】17名回答



参加者について

年代	数
40~49代	11
60代以上	6

性別

女	14
男	3



何で知りましたか

市民のひろば	2
チラシ・ポスター	1
家族・知人	12
その他(SNS)	2

開催希望曜日

平日	1
月曜日	1
金曜日	1
土曜日	4
日曜日	1
土、日曜日	2
回答なし	7

◎講座を受講しての感想・意見等がありましたらお書き下さい。

- ・現在周りに悩みを抱えている人がたくさんいる。今日の情報を伝えることができる講座であった。支え合うことができる人でありたい
- ・”傾聴”とても勉強になりました。ありがとうございました。
- ・学校の授業でも是非やってほしい！知っておくことで悲しい出来事を減らせると思う。共感や傾聴についても、うちあたいたしながらでも活かしていきたいととても思いました。
- ・気軽に声かけできる(する事)がどれだけ大事なのかが分かりました。少しでも気にかかる人がいたら声掛けるようにしていきたいと思います。ありがとうございました。
- ・身近な人にも精神的に不安を抱えている人があり、相談をうけることがあるのでとてもいい講座で参考になりました。
- ・心理テストで自身の強み、弱みを知る事が参考になりました。
- ・区長をしているので区民の健康・安心・安全を一番に考えたい。(饒平名区)
- ・こんな私でも、悩んでる人の力になれるかな～と自身が付きました。ありがとうございました。
- ・すごくいい話が聞けて良かったです。また参加させて頂きたいと思います。ありがとうございました。
- ・コロナで仕方ないですが対話ができればもっとよかったです。
- ・多くの人が学ぶことにより生きやすい世の中になるなあと思いました。
- ・楽しく受講できました。身分の判断もでき参考になります。資料も参考になります。
- ・あの時の子どもの心はこういう状態だったのかと思い出しました。
- ・色々な事が知れてよかったです。心の健康、傾聴心がけます。

☆担当所見☆

心理的負担の多い近年(コロナ禍の中)自分の不調、家族の不調=こころのSOSに気づき防ぐ為の予防法を学び、悩んでいる相手への気づき、声かけ、話を聞く”傾聴法”の心構えを教えてください”傾聴”とは、耳を傾け(聴く)、目で相手の表情・姿勢・動作を感じ、心で相手の気持ちを想像して居る気持ちを共感すること。大切なのは「相手への関心」・「共感する心」。ゲートキーパーの役割を知り地域に繋げることで生きやすい(世の中)社会になれるように私達にできる大切な事を学ぶ貴重な時間講座になりました。

開催希望曜日

平日	1
月曜日	1
金曜日	1
土曜日	4
日曜日	1
土、日曜日	2
回答なし	7

希望時間帯

午前中	6
13時～15時	3
17時～19時	1
いつでもOK	2
回答なし	5

お住まいの地域

大西	1
宮里	6
為又	3
伊佐川	2
田井等	1
本部町	3
回答なし	1

◎次に希望する講座について、ご意見がありましたらお書きください。

- ・ハーブ料理
- ・かさね煮とか、だしとか生活の知恵的な料理+αのような講座
- ・何かあるか楽しみにしてますのでおまかせしたいです
- ・薬草を食べてみよう。散策して、薬草をとってきて食べるとか
- ・簡単弁当メニュー
- ・園芸



つなぎ先となる支援機関の情報（相談窓口の資料）を共有

「健康」について学ぶ!!
肉体的、精神的、社会的に良好な状態



ゲートキーパの役割…優しい気持ちで相手の立場になって聞く事、「YOUメッセージ」より「I (アI)メッセージ」で私の気持ちとしてうまく伝える事の大切さを学ぶこともできました。



日本、名護市の自殺者の状況…について説明
「若者の死因1位が自殺」という国は(G7)で日本だけ。
名護市でも毎年10人前後の方が自殺で亡くなっている。

□ 令和4年度 名護中央公民館講座

私と家族の♡こころの健康～知っていますか？
”～知っていますか？ゲートキーパ～”

参加者について

年代	()
----	-----

開催希望曜日

日時： 令和4年5月28日(土)
10:00～12:00

場所： 名護中央公民館 第1,2研修室

対象： 一般

申込18名

何で知りましたか

講師： 上地 麻由美
(名護市社会福祉課 精神保健福祉士)

性別

女	14
男	3

【講座終了後アンケートより】17人回収

◎講座を受講しての感想・意見等がありましたらお書き下さい。

- ・現在周りに悩みを抱えている人がたくさんいる。
今日の情報を伝えることができる講座であった。支え合うことができる人でありたい
- ・”傾聴”とても勉強になりました。ありがとうございました。
- ・学校の授業でも是非やってほしい！知っておくことで悲しい出来事を減らせると思う。
共感や傾聴についても、うちあたいしながらでも活かしていきたいととても思いました。
- ・気軽に声かけできる（する事）がどれだけ大事なのが分かりました。
少しでも気にかかる人がいたら声掛けるようにしていきたいと思います。ありがとうございました。
- ・身近な人にも精神的に不安を抱えている人があり、相談をうけることがあるのでとてもいい講座でした参考
- ・心理テストで自身の強み、弱みを知る事が参考になりました。
- ・区長をしているので区民の健康・安心・安全を一番に考えたい。
- ・こんな私でも、悩んでる人の力になれるかな～と自身が付きました。ありがとうございました。
- ・すごくいい話が聞けて良かったです。また参加させて頂きたいと思います。ありがとうございました。
- ・コロナで仕方ないですが対話ができればもっとよかった。
- ・多くの人が学ぶことにより生きやすい世の中になるなあと思いました。
- ・楽しく受講できました。身分の判断もでき参考になります。資料も参考になります。
- ・あの時の子どもの心はこういう状態だったのかと思い出しました。
- ・色々な事が知れて良かったです。心の健康、傾聴心がけます。

◎次に希望する講座について、ご意見がありましたらお書きください。

- ・ハーブ料理
- ・かさね煮とか、だしとか生活の知恵的な料理+αのような講座
- ・何かあるか楽しみにしていますのでおまかせしたいです
- ・薬草を食べてみよう。散策して、薬草をとってきてたべるとか
- ・簡単弁当メニュー
- ・園芸

◎あなたのストレス解消方は？

- ・歌う、映画
- ・夫や同僚とのユンタク、コーヒータイム(1人)
- ・しゃべる
- ・1人の時間、買い物
- ・ユンタク
- ・友達、家族と話すこと
- ・人と話すこと
- ・お風呂につかる
- ・ショッピング、デパート散歩
- ・食べる、寝る
- ・カラオケ
- ・大声で歌う(カラオケではない)、おしゃべり、大声で笑う
- ・漫画を読む、ランチを楽しむ
- ・絵本の読み聞かせ、音楽を聴く
- ・ガーデニング、カラオケ
- ・おしゃべりして発散する
- ・食べること、体を動かすこと
- ・運動
- ・本をよむ、ねる、花をうえる

◎あなたのストレス解消方は？

- ・歌う、映画
- ・しゃべる
- ・1人の時間、買い物
- ・友達、家族と話すこと
- ・人と話すこと
- ・お風呂につかる
- ・ショッピング、デパート散歩
- ・大声で歌う(カラオケではない)、おしゃべり、大声で
- ・夫や同僚とのユンタク、コーヒータイム(1人)
- ・漫画を読む、ランチを楽しむ
- ・絵本の読み聞かせ、音楽を聴く
- ・ガーデニング、カラオケ
- ・おしゃべりして発散する
- ・食べること、体を動かすこと
- ・本をよむ、ねる、花をうえる
- ・食べる、寝る
- ・カラオケ
- ・ユンタク
- ・運動



- ・今回の続きなどあれば。以前「パーソナルスペース」についてありましたが、その続きか

↓ ↓
「パーソナルスペースとは、他人に近づかれると不快に感じる空間のことで、
パーソナルエリア、対人距離とも呼ばれる。」



(人)

大人	17人
満足度	
とても良かった	15
良かった	1
普通	1

何で知りましたか	
市民のひろば	2
チラシ・ポスター	1
家族・知人	12
その他(SNS)	2

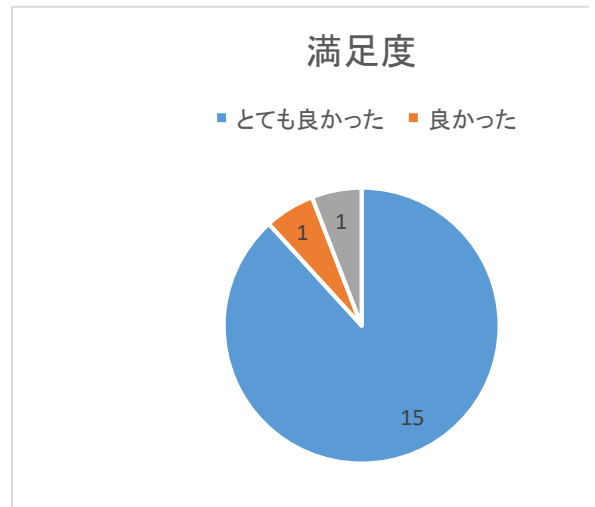
性別	
女	14
男	3

開催希望曜日	
平日	1
月曜日	1
金曜日	1
土曜日	4
日曜日	1
土、日曜日	2
回答なし	7

希望時間帯	
午前中	6
13時～15時	3
17時～19時	1
いつでもOK	2
回答なし	5

参加者について	
年代	
40～49代	11
60代以上	6

お住まいの地域	
大西	1
宮里	6
為又	3
伊佐川	2
田井等	1
本部町	3
回答なし	1



「あれば。」



