

「不安」との付き合い方

安田女子大学
心理学部 現代心理学科
おしお ふみ こ
生塩 詞子 准教授
(公認心理師・臨床心理士)

Profile 専門領域:臨床心理学(対人関係精神分析)、投影法を用いた人格査定、様々な感情やそのコントロールについて投影法検査でどのようにあらわれるのかに注目して研究している。また、公認心理師・臨床心理士養成指定校にて、カウンセリングの理論・技術やストレスマネジメントなどについて実践的に教えている。

「不安」という感情は悪いもの?

人は「分からないこと」や「どうすることもできないこと」に強いストレスを感じやすいといわれています。新型コロナウイルスが世界的に流行し、先行きが不透明な中、多くの人が不安を抱えながら生活している現在は、まさに誰もがストレスを強く感じやすい状況です。不安や恐怖はこういったストレスによって生まれる感情です。

このような不安はネガティブな感情で、どうにかしないといけないと思うかもしれません。しかし、不安は身に迫っている危険を察知し、逃げるのか、じっとその場にいいのかといった生存するための「対処行動」に繋がるととても大切な感情です。つまり、「不安」は「消さないといけない」ような悪いものではなく、むしろ私たちを守ってくれるポジティブな働きも持っている感情です。

「不安」の解消法

それでも、「不安」という感情は不快ですし、どうにかしたいと思われるかもしれません。そこで、いくつか不安解消法をご紹介します。

まず、不安には2種類あるとされています。「明日の〇〇ができるか不安」といった不安を抱く原因がある程度わかっているものと、「なんとなく不安」といった原因が分からない漠然とした不安です。前者への対処法①は「セルフモニタリング」です。自分の不安がどこからきているのか、思いつくことを書き出してみましょう。原因が分かれば対処することができかもしれません。誰かが不安を抱えている場合は、お話を伺いながら整理していくと原因がみえてくるかもしれません。

後者の漠然とした不安の場合は、次々に不安を呼ぶ考えが出て止まらなくなることもあります。私たちの頭(考え)と心(気持ち)と身体(感覚・行動)は相互に関連しあっています。そこで、不安や考えをどうしようもないときは対処法②「リラクセーション」をして、身体の緊張をほぐしましょう。体の一部にぎゅっと力を入れて10秒以上キープし、すっと力を抜く、というやり方です。1人でもできますが、不安を抱えている誰かがいた場合は、同じ方向に向かって座り、後ろの人が前の人の肩に軽く手を置き、「肩が耳につくぐらいぐーっと挙げてみましょう」と声をかけ、挙がっている状態で「1・2・3」と10秒カウントし、その後「はい、力を抜いて」と声掛けをします。こういったスキンシップも身体の緊張をほぐしやすくします。身体が緩むと心もゆるみます。

対処法③としてWHOも推奨している「マインドフルネス」というものがあります。過去や未来のことを考えて「心ここにあらず」の状態から、心を「今」に向ける方法です。一種の瞑想法ですが、宗教色は一切ありません。ご興味のある方はインターネットを検索してみると、やり方などの動画もあります。

最後に、不安を抱えている人への対応ですが、感じ方は人それぞれです。一般的に「気にし過ぎよ」「考えすぎだって」と言われると「気にしたくないのは私なのにわかってくれない!」となることが多いですが、人によっては「そっか、考えすぎなのね」と安心することもあります。どういう対応が効果的なのかは相手の反応からわかります。「でも」と返ってきた場合は不安な気持ちに寄り添いつつ、別の対応を試みましょう。そして最初にお伝えしたように、「不安」は決して悪いだけではありません。「不安」を無理に消すのではなく、私たちを守ってくれる「お友達」として手を繋いでみるのもいいかもしれません。「お友達」になれそうにない場合は、専門家にしっかり相談してみることをお勧めします。

「らしくレポート～ひろ記者が行く～」はお休みいたします。次回を楽しみにお待ちください。



野外活動センター、三滝・似島自然の家へ

市内には3つの野外活動施設があります。広島市の山と海、自然のなかで「見る」「聞く」「味わう」「嗅ぐ」「触れる」五感を総動員する体験活動を提供しています。今号は施設ボランティアとして活躍している皆さんをご紹介します。

1 野外活動研究サークル「くわがた」 青少年野外活動センター・こども村

私たちは、野外活動研究サークル「くわがた」です。くわがたとは、青少年野外活動センター・こども村を拠点に活動するボランティアサークルです。

同センターで開催される主催事業「野外活動ボランティア講座」を受講した大学生以上のメンバーで構成しています。主な活動内容として、センターの主催事業に参加し、子どもたちと一緒に楽しく活動したり、子どもたちの活動をサポートしたりと、内容盛りだくさんです。

主催事業の中には、活動のサポートだけでなく、センターの職員さんの指導と補助のもと、事業を企画の段階から行い、当日の運営までを行う事業もあります。そのため、子どもたちとの接し方だけでなく、企画の面白さや難しさも経験することができます。より良い内容にするため、公民館等を利用して、子どもたちが楽しく、そして思い出に残るものになるよう、メンバーで意見を出し合いながらミーティングを行っています。その他にも、サークル内の親睦を図るため、担当者を決めてレクリエーションやスポーツ大会を行うなど、一年を通して楽しく活動しています。

メンバーの中には、教員や保育士を目指しているメンバーもいて、卒業後には実際に教員や保育士となり、くわがた時代の経験を存分に活かしている先輩もいます。



野外活動に興味のある方、子どもたちと楽しく関わりたい方、レクリエーション等の指導に興味のある方、ぜひ一緒に活動してみませんか?

興味のある方は、同センター(電話 082-835-1444)までお問い合わせください。

2 広島野外活動クラブ 三滝少年自然の家・グリーンスポーツセンター

広島野外活動クラブは昭和54年に発足した創立42年目になるボランティアグループです。

活動内容は主に西区にある三滝少年自然の家で子どもを対象とした主催事業の補助を行っています。具体的には、レクリエーションをしたり、星空観察の補助をしたり、キャンプファイアを焚いたりして子どもと一緒に活動しています。他にもクラブ内で「自然班」、「クラフト班」、「レクリエーション班」という3つのグループを作っており、それぞれのグループの特性に合った企画をして、みんなで交流を深めながら楽しく活動しています。また、青少年野外活動センターのボランティアグループ「くわがた」や、似島臨海少年自然の家のボランティアグループ「海賊船」とも交流を行ったり、お互いの施設の主催事業を手伝ったりしています。

メンバーは、広島県内の大学生で構成され、現在では、「広島文化学園大学」、「広島文教大学」、「安田女子大学」、「広島工業大学」、「国際学院大学」の学生が活動しており、ここでの経験を活かして将来、教員になることを目指す学生もいます。また、大学を卒業してからも携わってくれる先輩もいるように、この活動に愛着を持つメンバーも少なくありません。

活動日については、主に三滝少年自然の家の主催事業の日程に沿っていますが、そのほかにも毎週水曜日の午後7時から青少年センターで主催事業に向けての定例ミーティングを行っていますので(※6月現在、オンラインでミーティングをしているため休止しています)、興味のある方は三滝少年自然の家(電話:082-238-6301、メール:mitaki-c@cf.city.hiroshima.jp)までお気軽にお問合せください。



3 一生の思い出を子どもたちとともに「海賊船」 似島臨海少年自然の家

「海賊船」は似島臨海少年自然の家を拠点に、活動をする施設ボランティアサークルです。昭和61年(1986年)に設立され、大学生を中心に活動しています。

主な活動としては、自然の家で開催される主催事業にボランティアスタッフとして参加し、子どもたちが楽しく安全に活動できるようにサポートしています。

そのほかに、自然の家で行われる研修会や青少年センター(広島市中区)での月に2回(第2・第4金曜日)の定例会を通して、ボランティアとしての心得や子どもたちのかかわり方、キャンプファイア等のアウトドア・アクティビティスキルを学んでいます。

毎年12月には「あつまれ似島」という事業があり、海賊船が中心になりキャンプの企画から実施までを行っています。この事業では海賊船が一年間学んだボランティアとしての心得やノウハウを生かし、子どもたちが楽しく安全にキャンプができるようにプログラムを考えていきます。さらに事前キャンプを行い、そこで出た課題や反省をミーティングで話し合い、より良いものにしていきます。

キャンプを通して子どもたちの笑顔や成長を見ることができるのは、キャンプの魅力であり、醍醐味です。さらに、子どもたちにゲームやクラフトの説明をする中でどういった興味を持たせることができるか、時間内にプログラムを終えることができるかなどを考えていくことでスタッフ自身の成長につながります。

「海賊船」に興味を持たれた方は一緒に活動してみませんか?いつでも大歓迎です。お気軽に自然の家までご相談ください。



サークルへのお問合せについては、各施設へお願いします。

- ① 青少年野外活動センター ☎082-835-1444
- ② 三滝少年自然の家 ☎082-238-6301
- ③ 似島臨海少年自然の家 ☎082-259-2766

さまざまな分野の達人たちが登録しているまちづくりボランティア人材バンク。
地域活動やまちづくりのお手伝いに、
今日も、あなたのまちを達人たちがおうかがいしています。

ペーパークイリング おきはら ようこ
沖原 洋子さん

無限の可能性が広がる紙の世界 ものづくりの魅力と楽しさを伝えたい

幼少の頃から折り紙が大好きだったという沖原洋子さん。一枚の紙から繰り広げられるファンタジーとカラフルな色の世界観に魅了され多くの作品を手掛けてきました。そんな沖原さんがペーパークイリングに出会ったのは15年前。ペーパークイリングとは、細長い紙をくるくる丸めながらパーツを作り組み合わせていくペーパークラフトで、カードやラッピング、ウェルカムボードなど幅広く生まれ、今では世界中に愛好家が増え続けています。選ぶ紙の材質や色、形によって無限の表現が可能で、「紙に触っていると心が落ち着いて自然とアイデアが湧いてくる」と沖原さん。定期的に個展を開いたり、公民館や自宅などでワークショップを行ったりと、その魅力を多くの人に発信しています。「最初は難しいと感じることもありますが、作っていくうちにコツを掴めます。ワークショップでは一度の受講で作品を完成させるので達成感を味わうことができます。これが自信にも繋



▲作品「あじさい」



▲自宅でのワークショップの様子

がるんですよ」と、生徒さんの喜ぶ顔を見ることがなによりも嬉しいそうです。

沖原さんが生徒さんに求めるのは、大人になるにつれ難しくなる「表現することの喜び」。「上手にできなくてもいいんです。違う形もそれぞれ味があっていい。思いのまま自由に作って時間を

忘れるほど楽しんでもらえたらいいですね。」

子どもたちへの思いも強く「子どもの発想って面白いんです。想像もしなかった色を組み合わせてみたり、斬新な形を作ったりと、出来あがり为本当に楽しみで。私の方が教えられることもあるんですよ」と微笑みます。

また「佐伯区おもてなし隊」としてボランティアも行う沖原さんは、五日市港に寄港する大型クルーズ船の乗客にむけて、日本の文化を紹介する活動も行っています。「外国の方々に日本を知ってもらうために一緒に折り鶴を折ります。日本らしさに触れることで外国の方も喜んでくださるのが嬉しいですね。折り紙に感動する姿をみると、改めて日本文化の素晴らしさを感じます。」

ペーパークイリングや折り紙を通していろいろな人と交流し、新たな発見をする。これからも沖原さんは、ものづくりの魅力や、表現する喜びを、紙にのせ発信していくのです。



▲沖原洋子さん



▲作品「クリスマスタペストリー」



▲作品「クリスマスアレンジ」

紙芝居実演 なかの
中野 えみこさん

紙芝居を通して、 世代を超える地域交流を

昭和55年頃から、およそ40年近くにもわたり、地域の子どもたちに夏休みのラジオ体操後などに、紙芝居の実演を行っているのが中野えみこさんです。

「夫の仕事の関係で三原市から安佐南区緑井に越してくると、自宅兼夫の仕事場の前が通学路になっていました。毎朝、前を通る小学生たちと挨拶していると、次第に子どもたちが立ち寄って遊ぶようになったのです。そんな中、自分が子どもの頃、街頭紙芝居を楽しく見ていた事を思い出し、この子たちにも紙芝居の楽しさを伝えたいと思いました。そこで多くの子どもたちが集まれる時間帯を考えると、夏休みのラジオ体操後がベストタイムでした」と中野さん。書店で紙芝居を購入し、独学で紙芝居の実演を始めました。すると、子どもたちの楽しむ姿に喜びを感じると同時に、期待に応えたいと責任も感じたそうです。

平成13年に、東京で紙芝居の普及を目的に発足した「紙芝居文化の会」について紹介した新聞記事を目にし、同会へ入会。紙芝居について学び、改めて読み聞かせる技術を磨いたそうです。長い間活動が続けてきたので今では、中野さんの紙芝居を楽しんでいた子どもが大人になり、近所で会えば挨拶をし、親になり子どもを連れて読み聞かせに参加してくれる人も。



▲広島中央公園で「絵本たねまき塾」と一緒に
行った紙芝居実演の様子(令和元年10月)

中野さんは、紙芝居が世代を超え、地域の人たちとの交流になっていることを嬉しく思っています。

平成26年に人材バンクに登録後は、これまで通りの夏休みのラジオ体操後の自宅で

の実演に加えて、地元の安佐南区緑井学区や安佐北区の児童館に招かれて、紙芝居劇場に取り組んでいます。また平成31年からは、人材バンクの活動を通して知り合った「絵本たねまき塾」の おおひら 大平秀雄さんと一緒に毎月2回、広島市中央公園(中区)で絵本の読み聞かせと紙芝居実演を行うイベントも実施しています(現在は新型コロナウイルス感染拡大予防のため休止中)。現在、中野さんが所有する紙芝居は、約170の作品。子どもたちの年齢に合わせて、実演する作品を変えています。

「人材バンクに登録するまでは、地域の馴染みのある子どもたちばかりを対象にしていたましたが、登録後は初めて、しかも一度しか会わないかもしれない子どもたちとの交流も増えていきます。楽しいのはもちろんですが、どうしたらもっと子どもたちの気持ちを引き込むことができるのか、より深く考えるようになり、自分自身の勉強にもなっています」と中野さん。陰で支えてくれたご主人は6年前に亡くなりましたが、現在自宅は子どもたちからお年寄りまで集まれる場になっています。中野さんはこれから色々な人々と交流を深め、多くの人に紙芝居の魅力を伝えていきたいと思っているそうです。



▲中野えみこさん



▲亀山児童館(安佐北区)での紙芝居
実演の様子(令和2年1月)



▲自宅での紙芝居実演の様子
(平成15年頃)

まちづくりボランティア 人材バンク発表会

ボランティア登録者が自らの達人ぶりを披露します。気軽にお立ち寄りください。

●日時/9月26日(土)、10月24日(土)、11月28日(土)
毎月第4土曜日 午後2時～3時半
※時間は変更になる場合がございます。

●場所/南棟1階ロビー(無料:申込不要)

お願い=コロナ感染予防のため、場合によっては受付方法(申込不要から事前予約制へ)や開催場所が変更になる場合がございます。当プラザHPやチラシ等でご案内いたしますのでご確認ください。

まちづくりボランティア 人材バンク達人を 紹介してもらうには…

まちづくりボランティア人材バンクは「自分の知識や技術を活かしてボランティア活動をしたい」達人と「ボランティアで来てほしい、教えてほしい」団体・グループをつなげるシステムです。

現在260名余りの達人が300件を超えるボランティア活動で登録しています。年間350件程度の達人紹介の申込みがあり、日程や活動内容等の条件が整っ

た約300件が活動につながっています。

地域活動や手作りイベントなど市民の皆さんが活動する中で、「お願い!達人」という時は、お気軽にご相談ください。

1. 人材バンク紹介申込書の作成

どういう団体・グループが、いつ、どこで、誰を対象に、何をやる行事なのか、希望する達人を所定の申込書へ記入します。決まっていない項目は空欄のままで大丈夫です。

※紹介申込書は、人材バンク登録内容リストや当プラザHP、ひろしま情報a-netから入手できます。※申込書の作成が難しい場合はご相談ください。

2. 合人社ウェンディひと・まちプラザへ申込み

当プラザへ、FAX、Eメール、郵送、窓口へ持参のいずれかで申込書を提出します。初めて申し込まれた団体や詳しいことを確認したい時には、当プラザより連絡をさせていただくことがあります。

3. 当プラザから達人へ連絡・調整

紹介申込書の提出後、希望する達人へ当プラザから打診の連絡をし、紹介の可否を確認します。(連絡・調整には、1週間程度かかります。)

4. 申込団体へ達人の連絡先をお知らせ

達人紹介の内諾が得られたら、達人の連絡先をお知らせします。達人との直接のやり取りのスタートで

す。速やかに正式な依頼の連絡を取りましょう。

5. 活動・イベント等の準備と実施

実施に向けて、達人との十分な打合せを行いましょう。しっかり相談すれば、お互いに良いアイデアが生まれます。いよいよ、活動・イベントの実施です。

6. 活動報告アンケートのお願い

活動終了後、当プラザよりアンケートをお送りします。実施結果や感想、写真、配布資料等を報告してください。その後の紹介に大変役立ちますので、ご協力をお願いします。

※当バンクは、政治、宗教、営利目的の活動での利用はできません。

※達人紹介は、団体・グループからの単発な活動に限ります。個人活動や長期継続活動への紹介はできません。

※達人は、実費弁償ボランティアとして活動します。交通費、資料代、材料費等の実費は、申込団体にご負担いただきます。

ボランティア紹介・登録などの
お申込・お問い合わせは…

合人社ウェンディひと・まちプラザ
☎(082)545-3911
FAX(082)545-3838