＊＊

生活困窮・孤独孤立支援プラットフォームメールマガジン　2024年11月6日発行

【本日の内容】

（１）【特定非営利活動法人べんざいてんのお家】
「対人支援者向け講座の無料体験会」のご案内について（11月8日開催）

（２）【社会福祉法人徳島県自殺予防協会】
「いのちのネットワーク研修会」のご案内について（11月11日開催）

（３）【一般社団法人日本産業カウンセラー協会 四国支部 徳島事務所】
「心の健康フェスタ２０２４（笑いのチカラでココロを元気に！）」のご案内について（11月23日開催）

（４）【特定非営利活動法人ＡＬＩＶＥ ＬＡＢ（アライブ ラボ）】
「雑談カフェ：スナック雑談」のご案内について（毎週日曜・午前8時頃～10時頃）

＊＊

※　本メールマガジンは、「とくしま孤独・孤立対策官民連携プラットフォーム」及び
「生活困窮者自立支援プラットフォーム」に参加いただいている団体の方々へBCC送付による一斉送信でお送りしています。

※　両プラットフォームを合わせて、現在「１６８団体」の皆様に、ご参画いただいております。

※　両プラットフォームの詳細や、これまでのメールマガジン・バックナンバーにつきましては、
こちらのＵＲＬからご参照ください。
「https://www.pref.tokushima.lg.jp/ippannokata/kenko/chiikifukushi/7244074/」

==

（１）【特定非営利活動法人べんざいてんのお家】
「対人支援者向け講座の無料体験会」のご案内について（11月8日開催）

特定非営利活動法人べんざいてんのお家では、身体的・精神的な支援をされている方や、
子どもの居場所所、教職員などの対人支援職で働く方を対象とした講座を開催いたします。

「孤独・孤立」は、支援者側だけでなく、支援する側にも起りうることで、
職場を越えた「対人支援職」というつながりの中で、「孤独・孤立」を起こりにくくしていこう、という取り組みです。

学校現場においては、教職員間で安心して悩みを話せるつながりを育み、
相互にこころのケアを行えるきっかけになる講座です。

また、講座の内容は児童・生徒・保護者との関わりにも活かすことができます。

この講座では、

「ポジティブ心理学や非暴力/共感的コミュニケーションの手法を使い、レジリエンスの力を見出し、
そこからエネルギーを得る」

「感情の奥にある意図を「きく」スキルを使い、つながりのないところにつながりを生み、育み、
互いにサポートしあう方法を学ぶ」

ということを学ぶことが出来ます。

精神のケアのために、医療のちからを借りなければならないような状況になる前に、
日々の健やかさのためにできることを提案する講座です。

このたび、その講座の内容を体験できる「無料体験会」を開催いたします。

声を出さずにできるセルフワークが中心となっています。

皆さまにおかれましても、どうぞお気軽にご参加ください。

（詳細につきまして、添付パンフレットをご覧ください。）

【無料体験会　概要】

〇開催日時：
・１１月８日（金）　２１時～２２時

〇開催方法：
・オンライン（Ｚｏｏｍ開催）

〇申込み方法：
・申込先はこちらです
「https://peatix.com/event/4185564/view」

==========

（２）【社会福祉法人徳島県自殺予防協会】
「いのちのネットワーク研修会」のご案内について（11月11日開催）

徳島県自殺予防協会では、毎月１回、県内の自殺予防活動関連団体の連携を目的として、
「いのちのネットワーク研修会」を開催しております。

１１月の研修会につきまして、「１１月１１日（月）」に、「ふれあい健康館」において、
「徳島県助産師協会の森脇会長さま」を講師としてお招きし、
「産後うつで苦しむ人への支援」をテーマとして、研修会を開催いたします。

私達にできる事はわずかですが、自殺という不幸を一つでも少なくするために、
みんなで力を合わせ歩んで参りたいと願っています。

多くの方々に、研修会に御参加いただければと思っておりますので、ぜひとも御参加ください。

【研修会　概要】

〇開催日時：
・１１月１１日（月）　１８：３０～２０：００

〇場所：
・ふれあい健康館２階　第４会議室（徳島市沖浜東２−１６）
※リモート（ＺＯＯＭ）による参加も可能です。

〇内容：
（講演）産後うつで苦しむ人への支援
（講師）徳島県助産師協会　会長　森脇　智秋　氏

〇申込み方法：
・お電話、ＦＡＸ、メールで、下記事務局まで、お申し込みください。

（事務局）社会福祉法人 徳島県自殺予防協会（徳島市佐古二番町３－６）
（電　話）０８８－６５２－６１７１
（ＦＡＸ）０８８－６２３－９１４１
(E-mail) online@inochinokibou.or.jp

〇その他：
・徳島県自殺予防協会（いのちの希望）のホームページＵＲＬです。
「https://www.inochinokibou.or.jp/」

==========

（３）【一般社団法人日本産業カウンセラー協会 四国支部 徳島事務所】
「心の健康フェスタ２０２４（笑いのチカラでココロを元気に！）」のご案内について（11月23日開催）

働く人たちや組織を支援する一般社団法人日本産業カウンセラー協会は、
協会設立日（1960年11月23日）であり、勤労感謝の日でもある「１１月２３日」を「産業カウンセラーの日」に制定
（（一社）日本記念日協会登録）し、併せて、１１月を「産業カウンセラー月間」と定めて、
長年にわたって心の健康維持増進のための啓発活動を実践しています。

このたび、恒例になりました「心の健康フェスタ」を「１１月２３日」に開催します。

まず、「笑いのチカラ」と題して、精神科医による講演会で、笑いが心や体の健康に及ぼす効果について、

理解を深めていただいた後、落語でそれを実感していただきます。

　また、ミニミニ聴き方教室では、人間関係構築のコアスキルである傾聴の基本を体験いただき、
併せて、無料の電話相談やカウンセリングを実施いたします。

　皆さまにおかれましても、ぜひ御参加ください。

　※会場は「愛媛県松山市」ですが、Ｚｏｏｍ参加も可能ですので、ぜひ御参加ください。

　（詳細につきまして、添付パンフレットや、ホームページ（下記ＵＲＬ）をご覧ください。）

　【心の健康フェスタ２０２４ 概要】

　〇開催日時：
　　・１１月２３日（土・祝）１３：００～１４：３０

　〇開催方法：
　　（会場）日本産業カウンセラー協会 四国支部（愛媛県松山市味酒町１丁目３番地　四国ガス第３ビル７階）
　　（オンライン）Ｚｏｏｍ参加

　〇講演会：
　　「笑いのチカラ」（オンライン講演会）
　　（講師）枝廣 篤昌 氏（新居浜精神衛生研究所附属豊岡台病院　院長・精神科医）

　〇落語：
　　（出演）社会人落語家　芸乃虎や志

　〇申込み方法：
　　・チラシ内に記載しているＱＲコードから、お申し込みください。

　〇ホームページ：
　　「https://shikoku.counselor.or.jp/8318/」

==========

（４）【特定非営利活動法人ＡＬＩＶＥ ＬＡＢ（アライブ ラボ）】
　　「雑談カフェ：スナック雑談」のご案内について（毎週日曜・午前8時頃～10時頃）

　ＡＬＩＶＥ ＬＡＢ（アライブ ラボ）では、地域社会の絆を深め、持続可能な未来を築くため、
個人が持つ知識や経験、そして感情を大切にし、それらを活かして多様な価値観や生活様式が共存する場を
創り出すことを目指しています。

　毎週日曜、徳島市問屋町で開催される「びっくり日曜市」の一角にある「農カフェ」で、
終活について井戸端的におしゃべりする「雑談カフェ」を開いています。

　－　ちょっと興味がある
　－　話だけでも聞いてみたい
　－　話したい人は井戸端会議的なおしゃべり

　だれでも、いつでも、気軽に参加できる「雑談カフェ」ですので、気になる方はぜひお立ち寄りください。

　（詳細につきまして、添付パンフレットや、ホームページ（下記ＵＲＬ）をご覧ください。）

　【雑談カフェ　概要】

　〇開催日：
　　・毎週日曜　午前８時頃～１０時頃まで

　〇場所：
　　・問屋町びっくり日曜市　農カフェの一角（徳島市問屋町60 徳島繊維卸団地）

　〇参考ＵＲＬ：
　　・アライブラボ　メインのHP
　　https://www.alivelab.jp/

　　・アライブラボ　note

https://note.com/alive_lab/

・スナック雑談　LP
https://sunaku.hp.peraichi.com/zatudan

・ラジオ版スナック雑談　（Spotify）
https://open.spotify.com/show/6ShFKUXWe9I4Fw1B2eYgrU

・スナック雑談　Facebook
https://www.facebook.com/profile.php?id=61558668342550

==========

プラットフォーム参画団体の皆さまにおかれましても、
活動される内容について、プラットフォーム内で告知いただきたい事項等がありましたら、
事務局まで連絡をお願いします。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

生活困窮・孤独孤立支援プラットフォーム事務局
（徳島県 保健福祉部 地域共生推進課内）

電話：088-621-2938
ファクシミリ：088-621-2913
Email：chiikikyouseisuishinka@pref.tokushima.lg.jp

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

徳島県保健福祉部地域共生推進課「若い世代を中心とした『孤独・孤立』対策」助成事業

対人支援者のためのレジリエンスを養い、つながりを育む講座

対人支援者のためのレジリエンスを養い、つながりを育む講座
無料体験会のお知らせ

日時・2024年11月8日(金)　21時～22時
場所・オンライン(ZOOM)

声を出さずにできるセルフワークが中心です。
どうぞお気軽にご参加ください。

お申込先は右記QRコードより→

または下記URLよりお申し込み下さい。
https://peatix.com/event/4185564/view

心の健康フェスタ２０２４

参加無料

笑いのチカラでココロを元気に！

◆◇日時◇◆

2024年11月23日(土･祝)

講 演 会　　13:00～14:30

◆◇会場◇◆

日本産業カウンセラー協会四国支部
研修室(先着 60 名様)
※Zoom でもご参加いただけます。
(先着 100 名様)

◆◇お申込み方法◇◆

四国支部ホームページ「研修･セミナー情報」から参加方法を選択し(会場参加･Zoom 参加)、お申込みください。
https://shikoku.counselor.or.jp/skillup/course01/

申込締切
11 月15 日(金)

講 演 会

笑いのチカラ

新居浜精神衛生研究所附属豊岡台病院 院長

枝廣 篤昌 氏

【講師からのメッセージ】

“笑いは百薬の長”と言われるように、“笑い”には大きなチカラがあります。最近では“笑い”の健康効果 ①ストレス発散作用 ②鎮痛効果 ③免疫機能改善効果 ④自律神経のバランスを整える作用 ⑤血糖値を上げにくい効果 ⑥気分改善効果 等が科学的にも認められてきました。今回の講演をきっかけに、“笑い”の効果を、より積極的に活かし、健康な生活を送って頂ける助けになればと思っています。

講演の後は落語で“笑い”の効果を実感！

【出演】
社会人落語家
芸乃虎や志

働く人の無料電話相談室 【予約不要･秘密厳守】

携帯OK

11月23日(土･祝) 6 時～22 時 ※相談料･通話料無料

0120-236-780

■対象 企業･団体･行政･教育機関などの関係者、人事労務･産業保健関係者及びメンタルヘルスや産業カウンセリングに関心のある方、どなたでもご参加いただけます

■主催 一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 四国支部
〒790-0814 愛媛県松山市味酒町１丁目３番地四国ガス第３ビル７階
TEL 089-968-2800 FAX 089-968-2801 E-Mail shikoku@counselor.or.jp

■後援 厚生労働省 徳島県 徳島市 鳴門市 徳島新聞社 四国放送 FM徳島

11 月 23 日は「産業カウンセラーの日」（(一社)日本記念日協会登録）

聴くプロ 産業カウンセラーがあなたのお話をお聴きします。「聴いてもらう喜び」を味わってみませんか？

以下の行事は全て**予約制**です。お手数ですが事前にお申込みください。

話してすっきり無料カウンセリング【秘密厳守】

11月23日(土・祝) ①9:30～10:20 ②10:30～11:20

会場 日本産業カウンセラー協会四国支部徳島事務所(徳島市昭和町3－35－1 徳島県労働福祉会館 6 階)

予約電話番号 088-655-5800 先着順に受付

【予約期間:11 月 20 日(水)までの平日(月から木)10:00～16:00】

ミニミニ聴き方教室

11月23日(土・祝) 12:00～13:30

会場 日本産業カウンセラー協会四国支部徳島事務所
(徳島市昭和町3－35－1 徳島県労働福祉会館 6 階)

良好な人間関係づくりに活かせる、そして家庭や地域の人間関係改善にも役立つ「傾聴」の基本を体験していただけます。

企業・団体個別相談

11月23 日(土・祝) ①9:30～10:20 ②10:30～11:20

会場 労働福祉会館(ヒューマンわーくぴあ徳島 302)
(徳島市昭和町3－35－1 徳島県労働福祉会館)

心の健康づくりのためのカウンセラーの派遣、研修、個別事例への対応などについて、御社の状況に応じた最適なご提案をいたします。

ミニミニ聴き方教室・企業団体個別相談 申込締切:11 月 20 日(水)

四国支部ホームページ「研修・セミナー情報」から申込むか、下記申込書を 088-655-5800 へ FAX 送信してください。

お申込み前に必ず「個人情報の取り扱いについて」をご一読ください。
「個人情報の取り扱いについて」:https://www.counselor.or.jp/privacy/tabid/201/Default.aspx
利用目的:心の健康フェスタの受付、手続き対応、事務管理、必要なご連絡のため
その内容に同意していただけましたら、以下の□に☑を記入してください。

□「個人情報の取り扱いについて」に同意し、心の健康フェスタに申込みます。

心の健康フェスタ 2024 参加申込書

フリガナ			会員・非会員
氏　　名			□会員番号(　　) □非会員
住　　所	〒		勤務先
電話番号		メールアドレス	
参加行事	講演会 □松山市で会場参加 ＊Zoom 参加の方は四国支部 HP からお申込みください。 □企業・団体個別相談(11 月 23日(土・祝) □9:30～ □10:30～) □ミニミニ聴き方教室		

おひとりさまの終活について

「単身世帯で相続する人がいない」「家族と疎遠」「子供に迷惑をかけたくない」などの理由で、判断能力があるうちに相続や自身の葬儀など、先々のことを決めておきたいという人も増えています。ＮＰＯ法人アライブラボが行う『みんなの後見センター』事業は任意後見制度を活用し、終活に関するお悩みにワンストップで対応しています。相談者ひとりひとりに寄り添い、ご希望に沿って最期の瞬間まで並走するサービスです。些細なことでもかまいません。一人で抱え込まず、まずはご連絡ください。

みんなの後見センター

運営／特定非営利活動法人ALIVE LAB
（アライブ ラボ）
徳島市北沖洲2丁目9-39
TEL.088-678-2602
事業内容／おひとり様の終活支援、身元保証、任意後見

おひとりさまの
終活コラムはこちら！

「ちょっと興味がある」「話だけでも聞いてみたい」という人は…

毎週日曜、問屋町で開催される「びっくり日曜市」の一角にある「農カフェ」で終活について井戸端的におしゃべりする「雑談カフェ」を開いています。気になる方はぜひお立ち寄りください。

雑談カフェ

開催日／毎週日曜　午前7時頃～10時頃まで
場所／問屋町びっくり日曜市　農カフェの一角
（徳島市問屋町60 徳島繊維卸団地）
問／TEL .0120-188-222（終活サロン 心）

人生をもっと楽しむ『ミモザの会』会員募集

人生100年時代。備えあれば、憂いなし。終活は40、50代から始めるのがベストと言われています。終活は人生の終い支度だけではありません。やり残したこと、やりたかったことをやるのも終活。終活仲間が集まる『ミモザの会』は近場で楽しめるイベントや食事会、グループ旅行なども企画しています。LINEに登録いただくと耳寄りな情報もお届けしています。年会費無料です。ぜひご参加ください。

NPO法人アライブラボ　https://alivelab.jp/

人生のフィナーレを清々しく

特定非営利活動法人
AliveLab
アライブラボ
徳島市北沖洲2丁目9-39
TEL.0120-188-222
（終活サロン 心）

© Hiroko Hashimoto/a.collectionRF/amanaimages

あなたの気持ちに寄り添い、終活をサポートします

NPO法人アライブラボは誰もが自分らしく
充実した人生をまっとうできるよう、
「終活」のサポートを行う団体です。

「終活」にマイナスなイメージをもつ人もいますが、
残りの時間が見えてきたからこそ、
「伝えておきたいこと」や「やっておきたいこと」など、
自分の気持ちがはっきりわかることもあります。

与えられた時間をよりよく、快適に過ごすため、
まずは自分がどうしたいか、
“これから”のことを少し考えてみませんか?

部屋のお片付けのこと

不要なものを捨て、気に入ったものに囲まれてすっきり暮らす…そんな暮らしができたらいいな、と思いませんか? 自分一人でできない場合、整理収納アドバイザーにご相談ください。億劫な作業も誰かと一緒に行うことで、意外とはかどるもの。空間が整うと心も整います。ぜひご利用ください。

お試しコース（60分）2000円〜／要予約

処分代は含みません。交通費別途

遺品整理や実家終い、墓終いについて

「相続した物件が手つかずのまま、空き家になっている」、「片付けたいが何をどう処分すればいいかわからない」、「先祖のお墓を永代供養したい」など、実家終いや墓終いをする人も増えています。アライブラボでは建築士と連携し、空き家の利活用などにも取り組んでいます。売却のご相談にも応じますので、お気軽にご相談ください。

終活サロンについて

「海に散骨してほしい」「生前葬がしたい」など相談者のご希望に沿ったお葬式を行うサービスです。専門知識と経験のあるプロフェッショナルが個別のプランニングを行い、先々の不安を安心に変えていきます。

遺言、相続のこと

遺産相続の問題はお金持ちだけの話ではありません。遺産の大小にかかわらず、「あれば必ず揉める」といわれています。後々のトラブルを避けるためにも遺言を作成しておくことが大切です。遺言作成のサポートやエンディングノートを活用した情報整理などのサポートも行います。

遺贈について

ご自身が遺される財産を、遺言書を通じて団体や個人へ寄付する遺贈についてのご相談も承っています。地域活動や子育て支援、動物愛護など、ご指定いただいた団体への遺贈手続きのサポートはもちろん、ご希望にあった遺贈先をお探しするお手伝いも行っています。

各種セミナー、行政連携サービスなどにも
対応していきます。ご相談ください。