



7月 例会報告

暑さ真っ只中の7月21日(金)、茨木市クリエイティブセンターにて、女性会7月例会が開催されました。松本会長の挨拶では、先日開かれた9月の例会の打ち合わせに多数集まり、積極的に力を合わせる意識の高さ・団結力を感じたとのうれしいお話がありました。又、いろいろな行事への参加やよりよい女性会を願うことが、結果的に会員ご自身にも良いことがあると思うとの言葉に、「ああ、本当にそうだなあ。」と実感し、うれしく心に響きました。また、来年の茨木商工会議所70周年に向けて、女性会から会長・小西副会長が実行委員会に参加されておられ、イベント等のヒントなどもみんなが日々の中で心がけておけたらという事でした。

次は、恒例のお誕生日会員への花束のプレゼント贈呈と一言メッセージです。今回は6・7月生まれの5名の方々と、どの方のメッセージも、とても楽しく深いものでした。



講師：竹田伸子氏

笑いに包まれた後は、女性会会員である、大阪彩都心理センター代表・臨床心理士の竹田伸子氏による講演会「大切な人の心を支えるスキル～やさしい声のかけ方・話の聴き方～」のスタートです。各地でゲートキーパー養成講座の講師も務めておられるそうで、初めて聞く『ゲートキーパー』なる言葉の意味を教えてくださいました。日本では今、年間2万人強の人が自殺によって亡くなっているそうです。これがもし、やはり病であれば国中がパニックになるだろう数だという話に、はっとしました。確かに親族の誰か、知人やそのまた知り合いが…と知ることがあり、遠くの話ではないのに、誰かが国やお医者さんがどうにかできなかったのかなあと、その時悲しみを感ずるだけで終わってしまっている私自身がいます。そして、その自殺の原因のトップは『うつ』だそうです。診断を受けても大半が受診しないままの現実から、専門家だけではなく、命の門番とも位置付けられるゲートキーパーが一人でも増えることが大事なのだそうです。



勉強会

『命の門番』と聞くと難しい気がしますが、困っている人・トラブルに巻き込まれている人に声をかけたり手を差し伸べたりすることで、孤立を防げるのではないかという事。竹田氏いわく、お風呂屋さんの番台から暖かく見守るようなイメージだそうです。人は誰でも(子どもでも・歳をとっても・病気でも)3つの「たい」を必ず持っているそうで、その「認められたい・ほめられたい・役に立ちたい」という思いが難しい状況になると、生きている意味を見失ってしまうのだそうです。そんな人を私の周りから発生させないと願う心が、ゲートキーパーには必要だという事で、話の聴き方、声のかけ方、関わり方等も教わりました。ご自身の経験や色々な例からわかりやすくていねいに説明していただき、誰でも思いがあればゲートキーパーになれるという確信が持てました。

最後に、私たちそれぞれが心身ともに元気でいられるよう気をつけるポイントとして、①休養 ②睡眠 ③運動 ④食事の4つを挙げていただきました。屋外と室内の温度差が激しく、体調も崩しやすいこの時期、自分でも時々意識して過ごしたいと思います。

(第1委員会：西川 幸子)

インフォメーション

9月例会(案内)

日時 平成29年9月8日(金)

●13:30~16:00

(受付13:00)

場所 茨木市市民総合センター
クリエイティブセンター 303会議室

内容 勉強会

今回の例会は、フレグランスフラワー作成の体験を予定しています。今月も多数のみなさまのご参加をお待ちしております。