

# 疲れてしまっている方への、 寄り添い方

お話しして下さる方 **谷澤 久美子さん**

(公認心理師・スクールカウンセラー)

期日 **2023年 7月 1日(土) 午後2時～4時半**

会場 **日本教育会館 2階 東京教組会議室**

都営新宿線・三田線 メトロ半蔵門線 神保町駅下車4分 JR 水道橋下車15分

参加費 **1000円**

谷澤久美子さんプロフィール

静岡市在住、公認心理師 スクールカウンセラー（23年度小学校2校中学校2校高校1校）ロゴセラピスト

NPO 法人アサーティブジャパン理事 認定講師として研修講師に従事

現在月刊JTUにコラム「タニクミのメンタルスケッチ」を連載中

“いろいろな問題を抱え、心が疲れてしまっているように思える方にどう寄り添ったらいいのか?魔法のような方法があればいいのですが、一概にはいえない難しいことです。ですが、ひとつ言えることは、『この人は味方だ』と思ってもらえない限り、お役には立てないということ。ではどうしたら味方と思ってもらえる可能性があるのでしょうか?一緒に考え合い、学び合きましょう“

職場で心を病んでしまう人たちが増えています。上記はそんな方への寄り添い方について谷澤さんに寄せていただいた言葉です。原因を取り除くこともままならぬ中、力にはなりたいたのだけど、むやみに励ましてもいけないし、かといって力づける方法も持ってない、と関わり自体を放棄してしまうことも多いもの。体調の回復を一番に考え、簡単に仕事を止めてしまわず復帰まで力になれるといいですね。私たち自身の力をつけ、さらに他の方の味方になれるそんな学びの日にしませんか。

地域で頑張っている女性や、もちろん男性も、保護者の方にも声をかけ、多くの方の参加をお願いいたします。



<主催>子どもと女性の人権を考える東京の会

<事務局>東京教組女性部・青年部 ☎03-5276-1311