

# コミュニティ・カウンセラーについて

## はじめに

コミュニティ・カウンセラーは身近な「お供」として人により添い、心を支えます。からだの怪我や病気についてと同様、心の傷や疲れについても予防や早期の手当てが大切です。絆の大切さが言われているのも、人と人との支え合いが「心の安全地帯」を生み、私たちはその安全地帯で心の疲れや傷を癒すことができるからです。

例えば、外出先で辛いことがあった時、帰宅して翌朝までの間に家族に支えられて元気を取り戻すことが出来れば、私たちは健康を維持していくことが出来ます。例えば「明日もこの人に会いたい」と思われる介護者は、人生の最期を心安らかに迎える為の随伴者となります。身近なところに安心して辛い気持ちを話せる人がいれば、自殺や虐待は減ります。自他の心を上手に支えることができる市民が増えれば増えるほど、人間が引き起こす辛い出来事を予防出来るのです。

コミュニティ・カウンセラーは自分自身と周囲の人たちの心の安全を守り、災害や辛い出来事による心の被災を最小限に留めることのできる基礎研修を受けた「心の安全地帯」の建設者です。

## コミュニティ・カウンセラーとは

- ・ 家庭、学校、職場、地域社会そして被災地・避難地において、
- ・ 周囲の人々の心を支え
- ・ 必要に応じて心の応急手当てを行う
- ・ 最小限の訓練を受けた市民のアマチュア・カウンセラー

## コミュニティ・カウンセラーの4つの役割

- 1 みまもる
- 2 きづく
- 3 かかわる（心理治療は行わない）
- 4 つなぐ

## コミュニティ・カウンセラーになるには

所定の15～16時間の講習を受けた者が、コミュニティ・カウンセラー・ネットワークから「コミュニティ・カウンセラー」として認証される。

- 1 自己理解とストレスのセルフケア（3）
- 2 リラクゼーションの理論と技（2）
- 3 カウンセリングのこころ（1）
- 4 コミュニケーション演習（4）
- 5 心の応急手当て（2）
- 6 コミュニティ・カウンセラーの倫理（1）
- 7 特論（家庭・学校・地域向け／被災地向けなど）（3）

## コミュニティ・カウンセラーの由来は

2004年のインド、カダルール津波災害後、Gauthamadas 博士と Academy for Disaster Management Education Planning and Training（インド、チェンナイ）が教員や青少年指導者などの心理学的には非専門家を短期の訓練で養成し、Community Counselor と呼んだことに由来する。

## コミュニティ・カウンセラー(CC)の生い立ち

- コミュニティ・カウンセラーの前身である FQ(Family Quality)カウンセラー養成講座  
2008年スタート 卒業生は築地がんセンター小児科のボランティアなどに
- 2011年3月15日、インドの Gauthamadas 教授に連絡  
3月末日、”Handbook for Community Counselor Trainers”の邦訳許可を得る。
- 4月17日 田中、日本市民安全学会研修会で『災害にも強い地域作り 「コミュニティ・カウンセラー」～市民を心の応急手当の担い手に～』を発表
- 4月末日 ”Handbook for Community Counselor Trainers”邦訳『心を支える』が28名のボランティアによって完成。ネット公開
- 5月はじめ 岩見沢市において、被災地からの声を傾聴するボランティア研修をCC研修として開催
- 5月29日 日本市民安全学会特別勉強会で岩見沢研修を報告
- 6月～7月 東京都三鷹市において、市民主催の第1回CC養成講座開催
- 7月 神奈川県警本部で『コミュニティ・カウンセラー研究会』開催
- 9月 三鷹市 第2回CC養成講座
- 10月 三鷹市警察署講演
- 10月 横浜市栄区 第3回CC養成講座
- 11月 埼玉県新聞販売店責任者対象 CC 養成講座
- 12月 北海道岩見沢市コールトリアージシステム電話受付担当者 CC 養成講座

## 想定される活動の場面は

日常の家庭や学校や職場での人間環境作り、災害被災者の支援、健康・福祉部門での支援者の自己管理と支援能力向上、子育てボランティアや自主防犯活動員等のボランティア活動などなど。

連絡先等

don@song.ocn.ne.jp

<http://qola.jp/>

コミュニティ・カウンセラーの活動イメージ図



コミュニティ・カウンセラー養成講座 岩見沢記事

