

江別の市民活動応援マガジン えべつ コラボニュース

2021.08.01 no.38

江別市民活動センター・あい
<https://center-i.jp/collabo/>

〒069-0824
江別市東野幌町6番地43
市民交流施設「ぷらっと」内
TEL:011-374-1460



スマートフォン・
パソコンでもご覧
頂けます。

江別の市民活動団体を紹介しています 今回はスクールカウンセラー公認心理師の土井敦子さんが代表の カウンセリングルームあすかです。

■活動の発端を教えてください

自分自身が3人の子どもを育てる中で悩むことが出来たり、沢山の子どもや親の悩みと関わったりする中で、率直に聴き、話しあえる場があったらいいなという思いで「カウンセリングルームあすか」を立ち上げました。“誰も来なくなったらやめよう”という気楽な気持ちで始めましたが、この場を必要としている方が途切れないですね。

■グループワーク型のカウンセリングは珍しいですね

ストレス等で凝り固まってしまった心と体は、周囲の人と関わっていく中で本来の柔軟さを取り戻すことが出来るという理念が「心のストレッチ」の名前の由来です。実際、誰かと話していくうちに自分の課題の解決のヒントが見つかったり、共感を感じたり、気持ちが動きます。同じ様な立場の人といることで感じられる安心感や、カウンセラーと1対1ではないことで生まれるゆとりが、視野を広げるための気づきに有効なのです。個人カウンセリングを希望する方には、別途その機会も設けていますので、お尋ねください。

■コロナ渦をどのようにとらえていますか

もう1年以上、「不安」と「緊張」で先が見えない状態が続いている上、そんな気持ちを分かちあう場がなくなっています。辛い気持ちを抱えて、知らないうちに心が硬くなっている人も多いと思います。大変な思いを和らげ、心を解放できる場として、今年の4月から市民活動センター・あいの協働で「心の保健室」という講座を開いています。

■今、一番伝えたいことを教えてください

「子どもたちが生き生きと育つために、子ども自身とお母さん達、両方を真剣に応援したい」という強い気持ちで活動しています。特に、公的支援が少なくなってしまう思春期・青年期の親子関係のサポートに力を入れたいと考えています。

みなさんが、伸びやかな心を保つためのお手伝いをしたいと思っています。



カウンセリングルームあすか主催の活動 心のストレッチ

開催日 第3火曜日 18:30～20:30

会場 野幌公民館

参加費 500円

お問合せは
090-6695-2215 か
下記カード裏面の掲載先に
お願いします

心の保健室

開催日 第4月曜日 10:00～13:00

会場 市民交流施設 ぷらっと C会議室

参加費 1,000円



福祉

カウンセリングルームあすか

活動紹介

心を大切にします。批判したり評価したり否定したりすることはありません。安心してご参加下さい。

カウンセリングルームあすかでは、サークルやお母さんたちの集まる場所への出前講座もお受けしています。人とのコミュニケーションへの迷いや戸惑いを自由にお話して、心軽く人とつながっていきましょう。

「コラボのたね」に登録しませんか？

江別市では、市内で活動している市民活動団体のための情報発信の場「コラボのたね」を設けています。登録すると、コラボのたねカードへの掲載や、コラボのたねのホームページへの情報掲載など、様々な情報発信を行うことが可能になります。

・お申し込みや、申請方法、申請条件等の詳細のお問い合わせは
江別市役所 生活環境部市民生活課市民協働担当
【TEL 011-381-1124 FAX 011-381-1070】まで



市民活動団体版出前講座を行っています。

市内の市民活動団体が皆さんのもとに出向き、それぞれの団体の持つ特性を活かした講座や講演などを行います。

・メニュー表は江別市民活動センター・あい、公共施設、市のホームページや 窓口等で受けとることができます。
・実施団体も募集中です。お申し込み、お問い合わせは
江別市民活動センター・あい
【TEL 011-374-1460 FAX 011-374-1461】まで

