

平成30年4月26日

## 助成事業実施報告書

団体名 NPO小平ハートピア

代表者・役職名 氏名 理事長 永瀬 恒雄



### ▼報告書の扱い、および記入にあたっての注意点

この報告書(精算報告書以外)は、ホームページなどで公開する予定ですので、広く読まれることを想定してご記入ください。また、編集段階で、表記・表現等を事務局で編集する場合がありますので、あらかじめご了承ください。語尾の表現は「です・ます」調でお願いします。報告書に掲載するため活動の内容がよくわかる写真(2枚程度。写真の肖像権問題がないものの提出をお願い致します)を添付して下さい。

### 1. 助成プロジェクト名

若者が社会参加に必要なABCを学ぶ支援事業

### 2. 実施団体の概要(創設の経緯、創設時期=法人で、法人化前に任意団体での活動がある場合、その段階からご記入ください。会員数など。180文字程度まで)

社協主催の精神保健福祉ボランティア講座受講生と母体として平成9年9月精神保健福祉ボランティアの会(愛称ハートピア)が発足。平成18年11月NPO法人小平ハートピアに移行。現在会員数16名

### 3. プロジェクトの目的とその背景(※応募申請書に記載のものでも可) 250文字程度まで

目的 日本が未来に向けた活路を見出すには、若者バリエーションを發揮し日本再生の社会的使命、ミッションを自覚する以外に道はない。  
背景 トランプ政権のアメリカファーストにより、貿易摩擦、東西対立が激化の方向にあります。日本は依然として成長戦略を見出せないまま、やはり問題放置は許されず。

### 4. プロジェクトの内容(※当初予定と変更がない場合は、応募申請書に記載のものでも可) 300文字程度まで

次の3つを柱に若者人材育成事業を実施  
1. 対話による認知行動療法実践講座(気づきと問題解決)  
2. 7つの習慣・98の習慣学習会(リーダーシップ人材の育成)  
3. 地域大学生と市民がTALKする夏期NPOセミナー(新しい発見)

### 5. プロジェクトの実施で得られた「結果」(OUTPUT。実施回数や参加者数など)、「成果」(OUTCOME。事業によって生まれた直接的な変化)、「社会的な変化」(IMPACT。事業が社会に与えた影響)などの『効果』 300文字程度まで

精神疾患・障害(認知)に特化した認知行動療法は慢性症状に対し効果が期待しにくい。ひきこもり文化に沈滞した慢性症状の日本を内発的に再活性化するには、7つの習慣、98の習慣によるインサート・アウトのリーダーシップ教育が必要で、現在手振かりにやわらしている精神疾患に対する予防効果は多大なものがあります。

### 6. プロジェクト実施にあたっての課題、今後の展望など 300文字程度まで

子どもと大人とでなく高校・大学教育によって注力する必要がある。家庭教育のあり方、子ども時代からの一貫した人材育成が求められています。AIを未来戦略に据えた新しい習慣学習により、新しい地域社会、新しい日本の創出をめざす。

### 7. 参考資料

支援対象プロジェクトで作成したチラシ、パンフレットやマスコミで紹介された記事等は現物またはコピー、活動状況の写真などを参考資料として提供してください。

参考資料あり・特になし



# ハートピア NEWS

(No.233)

2018年(平成30年)2月14日

NPO 法人小平ハートピア

(精神障がいの方を支援する市民団体)

〒187-0013 東京都小平市回田町 198

Tel.&Fax042-401-8833

Email:heartpia@wish.ocn.ne.jp

## ●習慣について～「7つの習慣」TEENS から学ぶこと

(そもそも習慣って何?)

習慣は人が「繰り返し行うもの」です。しかし、自分に習慣があることにほとんど気がついていません。ふだんは無意識に行動しているからです。

(7つの「よい習慣」と「悪い習慣」)

7つの「良い習慣」	7つの「悪い習慣」
1 主体的になる	1 人のせいにする
2 終わりを考えてから始める	2 行きあたりぼったりで始める
3 一番大切なことを優先する	3 大切なことは後まわし
4 Win-Win を考える	4 人生は勝ち負けだ
5 まず相手を理解、次に理解される	5 まず自分が話し、次に聞くふり
6 シナジーを創り出す	6 一人でやったほうがよい
7 自分を磨く	7 自分をすり減らす

(7つの「よい習慣」の効果)

- ・自分の人生をコントロールできるようになる
- ・賢い判断ができる
- ・誘惑に勝ち、自分をだめにする習慣を断ち切る
- ・自分の価値観や自分にとって一番大切なものがはっきりする
- ・少ない時間でたくさんをことができるようになる
- ・自信が増す
- ・ハッピーになれる

(自分の人生を変える秘訣)

自分の人生を大きく変える秘訣は、世の中を見る眼鏡を変えること、つまり人生の中心にあるものを見つけることです。それは原則です。正直、奉仕、愛、勤勉、尊敬、感謝、節度、公平、誠実、責任も原則です。原則は決してあなたを裏切りません。原則に従って生きるには、信念が必要です。原則を破ると、必ず最後にそのツケを払うことになります。

(出所) 「7つの習慣」TEENS リニューアル版 ショーン・コヴィー著 2014年

**お知らせ**

(すぺーすまいらいふ&まいわーく事業)

～若者が社会参加するために必要なABCを学ぶ連続講座

■ 認知行動療法実践(中級)講座10回シリーズ

第9回「中核的信念と習慣」

講師 稲森晃一氏(国立精神神経医療研究センター病院心理療法士)

【日時】2月21日(水)10時～12時【場所】福社会館第3集会室

■ 「7つの習慣・第8の習慣」学習会10回シリーズ

第10回第8の習慣「最高の到達点」～自分のボイスを賢明に生かし、人々に奉仕するサーバント・リーダーシップについて学んでみませんか。

【日時】3月7日(水)10時～12時【場所】福社会館第3集会室

上記2件とも【定員】10名、【参加費】無料

【後援】小平市社会福祉協議会

【主催・申込み・問合せ】NPO小平ハートピア永瀬

TEL・Fax042-401-8833、メール:heartpia@wish.ocn.ne.jp

(この事業は真如苑助成事業です)

(定例会)

●2月28日(水)就労支援学習会(第4水曜)元気村あすびあ交流すぺーす

●3月14日(水)ひきこもり支援学習会(第2水曜)元気村あすびあ交流すぺーす  
いずれも10時～12時、無料、申込み・問合せ永瀬恒雄042-401-8833

(ボランティア活動)

●国立精神・神経医療研究センター病院デイケア・島作業

毎週火曜の10時から1時間30分 島作業のボランティアで汗をかいています。  
継続は力なり。雨天中止。申込み・問合せ永瀬恒雄(042-401-8833)

●2月24日(土)センター病院家族会むさしの会

13時～16時30分 センター病院中央館3階コスモホール、

西武線萩山駅下車5～7分、JR武蔵野線新小平駅下車12～15分

13時～16時30分学習・フリートーク・懇談(休憩、のびのび体操あり)

参加費 200円(当事者の方無料)、問い合わせ先TEL&FAX042-572-6028、  
携帯090-4246-3107住本知子会長

《雑記帳》米の社会には「ひきこもり」という文化はありません。英語で習慣はhabilitation,あるいはmake it a rule to do somethingともいいます。「7つの習慣」は自分を変えるもっとも経済的で効果的な方法ではないでしょうか。

《投稿大歓迎》いろいろな情報、日ごろの活動体験や思い、ご意見やご感想などなんでもお寄せください。(永)