

2021 年度「自立援助ホーム支援助成」事業実施報告書

団体名 京都 YWCA 自立支援ホームカルーナ

代表者・役職名 氏名 ホーム長 山本知恵

▼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」調をお願いします。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. 申請事業の名称

こころとからだの自律準備プログラム ～心理教育プログラムに重点を置いて～

2. 自立援助ホームの概要(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)

京都 YWCA は女性が中心となって運営する市民団体です。一人一人が大切にされる「共に生きる世界」を目指して様々な活動を行っています。2015 年に自立支援ホーム「カルーナ」を開設し、社会的養護が必要な女子に安全かつ安心して生活できる居場所を提供し、就労支援等を行っています。

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

利用者は学業やアルバイトをしながら基本的な生活リズムを整え、生活力をつけるために入所している。そのほとんどがトラウマや愛着課題を抱えており、時にはセルフコントロールのまずさから適切な社会的行動がとれない場合がある。リラクゼーションで自分の感情に気づき、感情をマネジメントする力をつけることはトラウマからの回復に効果的である。今年度は特にトラウマについて知的に学習することやアサーティブコミュニケーションを学ぶ心理教育プログラムに重点を置いて実施する。

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

(1)心身のセルフコントロール力を培うプログラム

①リラックスタイム:話をしやすい環境を整え利用者から出てくる体に関する問いや希望に講師が応じ、自分の体に向き合い、自分の体の感覚を取り戻す時間。

②美ボディー & ストレッチ体操

(2)心理教育プログラム

①グループワーク

・感情を知る。様々な人間関係の「距離」について学ぶ。アサーティブコミュニケーションワーク等。

・トラウマについてするワーク。

②個別カウンセリング

(3)支援者研修

・出版記念トークイベント×話し合い「あっち側の彼女、こっち側の私」

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

(1)①月 1 回年間 12 回実施、参加人数延べ 62 人

②新たに良い講師が見つかったため 12 月から実施。月 3 回参加人数延べ 42 人

成果: 自分の体のこりやゆがみに気づくことで自分の癖や生活習慣を見直すきっかけになった。具体的には不眠や偏食・昼夜逆転の生活を改善するモチベーションが上がった。

(2)①コロナ感染拡大防止のため今年度は実施できず。

②月 1～3 回希望人数によって調整して実施。参加人数延べ 24 人

成果: 自分ではコントロールしにくい感情や行動が、生い立ちや環境のどこに起因しているのか自己洞察と整理の機会となった。目に見えないことについて他者の力を借りることに慣れる機会ともなった。

(3)支援者研修 支援者 16 名が参加。**成果:** 自立支援ホームを巣立った当事者である著者の生の声をきくことが、職員や支援者への有意義な研鑽の場となった。

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文字まで

自分なりの生き方を模索しながら、自己選択・自己決定の回路と習慣を身につけていくことが、自立へのスタートになる。これまでの生い立ちの中でそういった機会をもてなかった彼女達が、自分の体の快・不快をベースに体の健康や気持ちに気づいていくことは、生き方の基盤を作ることだと考える。実際に固めていたからだを緩めることで、無意識に押し込めた感情に触れたり、姿勢を正すことで前向きな気持ちになり次への第一歩に繋がったケースがいくつかある。今後も体と気持ちを整えることをベースに生活を見直し、より積極的な生き方に向かっていけるように「こころとからだの自律プログラム」を継続していきたいと考えている。

7. 参考資料：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の現物またはコピー、活動状況の写真などを、“必ず”、別途、ご提供ください。