

## 地域の実情と課題

女性が抱える様々な悩みについて、女性相談を実施してきたが、孤独・孤立を強いられている女性の実情を把握するまでには至っていない。  
新型コロナウイルス感染症の影響により、望まない孤独・孤立で不安を抱える女性に対し支援を行い、必要な行政サービスへと繋ぐことで、社会とのつながりの回復を促す必要がある。

## 目的・目標

新型コロナウイルス感染症の影響により、望まない孤独・孤立で不安を抱える女性の実情を把握し、ピアサポートによる支援を行う。

### 【目標】

- ・ピアサポート実施 8回

## 事業の特徴

- ①ピアサポート・グループを実施し、互いの悩みを共有し、自身の悩みの解決につなげた。
- ②心理回復ワークショップを実施し、色彩ワークやエゴグラムなどの手法を取り入れ、要支援者の悩みを引き出し、話をするきっかけとなった。
- ③母と子のワークショップを実施し、親子のふれあいの機会となった。

## 連携団体

委託先のNPO法人と連携・調整を行いながら、事業を実施し、行政だけでは手が届きにくい要支援者に対して、柔軟な支援を行った。

## 今後の課題

要支援者の抱える悩みは多様であり、お互いの悩みを共有し共感することが難しい場合もあるため、手法を検討する必要がある。相談後の支援として、積極的な参加を促していく。

## 事業の効果

- ①ピアサポートの実施回数目標を達成
- ②新型コロナウイルス感染症の影響により、望まない孤独・孤立で不安を抱える女性に対し、柔軟な支援を行い、居場所を提供することができた。

# 事業の概要

## 『ほっとステーション・みらい～女性のための相談室～』ピアサポートプログラム

### ①「ピアサポートグループ」

参加者が互いの話に耳を傾けながら、共感をもって自身の悩みや課題の解決に向けてヒントを探ります。

### ②「心理回復・ワークショップ」

色彩ワークや交流分析、エゴグラム（性格判断）などの手法を活用しながら自分の「これまで」や「今」の心の状態に向き合い、「これから」の道筋を見つけていきます。

### ③「母と子のワークショップ」

ふだんの「母」と「子」の関係を離れ、子どもと大人の年代を超えて、グループ全体で体を動かしたり、造作活動に取り組むことで、五感を解放しながら、他者とのふれあいを通して新しい自分を発見します。

本日の  
ピアサポート・プログラム

2階研修室3にて実施♪

～午前の部～  
10時～12時  
ピアサポート

～午後の部～  
13時～15時30分  
心理回復ワークショップ



## ピアサポートプログラム

女性が抱える様々な悩みに寄り添い支援を行う『ほっとステーションみらい～女性のための相談室～』では、相談及びピアサポートプログラムを実施します。月曜、火曜または土曜日に「ピアサポートグループ」「心理回復ワークショップ」「母と子のワークショップ」のいずれかを実施しています。

**ピアサポートグループとは？**  
ピアサポートグループでは、参加者が互いの話に耳を傾けながら、共感をもって自身の悩みや課題の解決に向けてヒントを探ります。参加者同士の関係は、その空間のみで完了します。  
※直接相談や電話相談からつながる方はもちろん、他者とのコミュニケーションが苦手、自分に自信がない、目視の不安感が取れない、という方も歓迎です。

**心理回復ワークショップとは？**  
心理回復ワークショップでは、色彩ワークや交流分析、エゴグラム（性格判断）などの手法を活用しながら自分の「これまで」や「今」の心の状態に向き合い、よりよい「これから」の道筋を見つけていきます。

**母と子のワークショップとは？**  
（9月・12月・3月の第1土曜日のみ）  
ふだんの「母」と「子」の関係を離れ、子どもと大人の年代を超えて、グループや全体で体を動かしたり造作活動に取り組むことで、五感を解放しながら、他者とのふれあいを通して新しい自分を発見します。

日時等は画面をご確認ください！

予約方法など詳細は市ホームページをご確認ください☆



【問い合わせ】  
つくばみらい市 地域推進課（担当：藤村・小室）  
0297-58-2111（代表）

【実施委託先】  
NPO法人 ワンズネットがいます！

講話とワークショップを開催します！

ほっとステーション・みらい  
～女性のための相談室～

## ピアサポート・プログラム

# 12月17日(土)

みらい平市民センター  
4F 会議室1・2  
(つくばみらい市陽光台3-9-1)

**講話**

午前10時～12時（定員あり無料）  
「子どもの発達を支える親子関係」  
子どもたちが伸び伸びと、自分に  
肯定感をもって成長できる親子関係を  
一緒に考えます。  
【講師】午前10時～10時50分  
子どもの持つ能力を高める  
【講師】午前11時～11時45分  
親と子の「愛着」について  
質疑応答：11時45分～正午

**ワークショップ**

午後1時～3時30分  
母と子のワークショップ  
「たのしいことみつけた！」  
・体を使ったゲームやダンス  
・新聞紙で遊ぼう など  
◆対象年齢  
3歳～小学校4年生くらい

【講師】 武蔵 幸枝さん  
（NPO法人ワンズネットがいます！代表、（一社）日本カウンセリング学会認定カウンセリング心理士）

午前・午後での申し込みが可能です。  
予約方法など詳細は市ホームページをご確認ください！

【問い合わせ】つくばみらい市 地域推進課  
〒305-2102 茨城県つくばみらい市日光町1番地  
☎ 0297-58-2111（代表）  
【実施委託先】NPO法人 ワンズネットがいます！


