

平成25年度社会貢献プロジェクト

希死回生～学生によるつくば地域自殺予防プロジェクト～

代表者：高橋あすみ（心理学類4年、希死回生～自殺予防のための啓発活動～プランナー）

6月開催

七転び八起き～こころとからだのセルフケア～

「最近ちょっと疲れた」「やる気が出ない」という学生を対象にした、リラクセーションの実践講座を実施しました。体育系教授で臨床心理士の坂入洋右教授を講師として招き、1時間の間に、坂入先生からストレスとは何か？ということや、どうしたら心身健康でいられるかなど、また呼吸法のように実際に自分でできるリラクセーションを教わりました。講座のあとは、集まった人と「自分の息抜き法等」を話し合ったり、お茶菓子を食べたりしながら、参加者同士で交流できる場を設けました。また、自殺予防の啓発資料も配布しました。今回約15名の方が参加してくださり、「楽しかった」「役に立った」など好評でした。今後はもっと多くの方にもセルフ・ケアを身に着ける機会を提供したいと思います。



“Saving 10,000”～自殺者1万人を救う戦い～ 上映会 in つくば

10月開催



映画『“Saving 10,000”～自殺者1万人を救う戦い～』制作者のレネ・ダイグナンさんをお招きし、映画の上映とレネさんによるご講演のイベントを企画・実施しました。40人以上の方から申込みをいただき、当日は36人の学内外の方が参加してくれました。映画は1時間弱で、鑑賞後にレネさんのご講演を1時間行いました。レネさんの情熱的な訴えかけに対して、質疑応答も活発に行われました。アンケートには2/3の人が回答してくれ、「我々一人一人が問題意識を持つ必要がある」「（自殺は）日本人全体で共有すべき問題」「一緒に考えたい、何か自分にできることをしたい」「自殺対策のための戦いとは、自殺者の内面で起きているであろうことのみならず、自殺に人を追い込む環境や状況について知り、自分の頭で自分ができる行動を考えることであると気づかされました。」など、自殺が個人の問題ではなく、社会全体の問題として捉える良い機会になった、というような感想を多くいただきました。組織としての達成度も高く、非常に有意義なイベントとなりました。

2月開催

院生リアル～あつまる、しゃべる、つながる～

大学院生を対象に、「愚痴を言い合う会」として実施しました。学群生に比べ閉鎖的な環境にある大学院生さんに、研究室の「中身」を語り合うことで、わかりあい、ストレス発散をし、専攻以外の友達作りの機会を提供するということを目的としていました。9名の院生さんが参加し、希死回生のメンバーと合わせて約15名で2時間半楽しみました。希死回生のメンバーはメディエーターとしてトークに交じったり、話を聴くなどしましたが、プログラム後半には参加者同士で楽しく語り合う場面が見られました。参加者の話す内容は、研究はもとより、研究室という狭い人間関係、特に指導教員のエピソードを話される方が多かったです。また、就職活動について心配している方もいました。会の終盤は、考案した「院生の主張」(★)というゲームを実施し、非常に盛り上がりました。全体を通して、自分の研究室はまだマシだから頑張れる、と思った方が多かったようなので、その頑張りを支えられるように、このような企画を定期的にやっていければと思います。★研究室での仰天エピソードを語ってもらい、他の院生さんに「わかるわかる」or「マジで？」の評価をしてもらう。「マジで？」評価を最も多く得られた方に、これからも院生生活無理せず頑張ってください、という意味を込めてリラックスグッズをプレゼントしました。

