

(別紙5)

整理番号 2023P-123
補助事業名 2023年度子どもとその親が幸せに暮らせる社会を創る活動補助事業
補助事業者名 一般社団法人社会応援ネットワーク

1 補助事業の概要

(1) 事業の目的

当事業の目的は、現在、トラウマやストレスを抱えていながら行政の支援等からもしやすい社会的弱者（ウクライナ避難民や外国をルーツとする家庭等を含む）の人たちの声を聴いてまわり、ストレス対処の方法を伝授することで各人が深刻な心の病になるのを防ぐこと。また、社会全体のイライラやストレスの連鎖を防ぐことである。さらに、「心のケア」コンテンツやプログラムを多言語対応でともに開発し、世界に向けて発信することで、前向きなパワーを引き出し、多様な人の社会参加を促す。

(2) 実施内容

《心のケアコンテンツ制作、発信》

下記の心のケアやストレスマネジメントに関するマンガ動画をYouTubeで配信、記事をWebメディア『こころの健康サポート部』に掲載。

- マンガ動画『心を強くするメンタルトレーニング』
「心を強くするメンタルトレーニング」について解説。
- マンガ動画『「Iメッセージ」を覚えよう』
「Iメッセージ」について解説。
- マンガ動画『君も「さわやかさん」に』
「さわやかさん」の話し方について解説
- マンガ動画『気持ちの仕組みとストレス対処』
「気持ちの仕組みとストレス対処」について解説。
- マンガ動画『肩を使ったリラックス法（動作法）』（ウクライナ語バージョン）』
「肩を使ったリラックス法（動作法）」についてウクライナ語字幕で解説。
- マンガ動画『身体を緩めるリラックス法』（ウクライナ語バージョン）』
「体を緩めるリラックス法」についてウクライナ語字幕で解説。
- お悩み相談Q&A記事更新&PDF配信①
「リストカットがやめられません。どうしたらいいですか？」という子どもからの悩みと専門家の回答を掲載。
- お悩み相談Q&A記事更新&PDF配信②
「友達からの誘いを断れないのですが、どうしたらいいですか？」という子どもからの悩みと専門家の回答を掲載。

(別紙5)

●お悩み相談Q&A記事更新&PDF配信③

「被災した地域ではないのですが、子どもの様子がおかしいです。被災地関係のニュースを気にしていて、「あの人はどうなったのか？」と聞いてきます。」という保護者からのお悩みと専門家の回答を掲載。

●お悩み相談Q&A記事更新&PDF配信④

「地震後、子どもたちの寝つきが悪くなりました。なかなか寝ようとしません。」という保護者からのお悩みと専門家の回答を掲載。

●お悩み相談Q&A記事更新&PDF配信⑤

「子どもが「テレビが怖い」と言ってさけるようになりました。」という保護者からのお悩みと専門家の回答を掲載。

●お悩み相談Q&A記事更新&PDF配信⑥

「子どもが「地震ごっこ」をしたり、地震の絵を描いたりする時、どう対応すればいいでしょうか。」という保護者からのお悩みと専門家の回答を掲載。

《出張授業・教職員向け研修会》

全国の小中学校などで心のケア・ストレスマネジメント出張授業、教職員や各コミュニティでワークショップを実施。

2 予想される事業実施効果

専門家監修の正確な「心のケア」コンテンツを多言語で発信、ワークショップ等を行うことで、ケアが必要な人への第一ステップとして安心感を与える。次に出張授業やワークショップでストレスマネジメント法を伝えることで、各自が対処法に日常的に取り組むと同時に自主的に他者に伝えられるようになる。その過程において言語や国の違いを越え、コミュニケーションの活発化を促し、アフターコロナ社会を多文化共生で元気に生きぬくという気運が社会全体に広がっていく。

3 補助事業に係わる成果物

(1) 補助事業により作成したもの

●マンガ動画『心を強くするメンタルトレーニング』

<https://youtu.be/9HfDRxVIQB8>

●マンガ動画『「Iメッセージ」を覚えよう』

<https://youtu.be/W2LDftOjifl>

●マンガ動画『君も「さわやかさん」に』

<https://youtu.be/7GLcwjrW88c>

●マンガ動画『気持ちの仕組みとストレス対処』

<https://youtu.be/sig4wcUvbLU>

(別紙5)

- マンガ動画『肩を使ったリラックス法（動作法）』（ウクライナ語バージョン）』
https://youtu.be/W57pG_bXwng
- マンガ動画『身体を緩めるリラックス法』（ウクライナ語バージョン）』
<https://youtu.be/XgovFcBwRFA>
- お悩み相談Q&A記事更新&PDF配信①
<https://kokoro-support.info/wp/wp-content/uploads/2023/09/cfdd44f37b000c2f5d836b8fac9f732f.pdf>
- お悩み相談Q&A記事更新&PDF配信②
<https://kokoro-support.info/wp/wp-content/uploads/2023/09/96244d71f05ac7cbd82c4a7d90614709.pdf>
- お悩み相談Q&A記事更新&PDF配信③
<https://kokoro-support.info/wp/wp-content/uploads/2023/09/111fa359df805910710dec9e480785eb.pdf>
- お悩み相談Q&A記事更新&PDF配信④
<https://kokoro-support.info/wp/wp-content/uploads/2023/09/2a1605923dcab7de9dc1c1da4b0a26b8.pdf>
- お悩み相談Q&A記事更新&PDF配信⑤
<https://kokoro-support.info/wp/wp-content/uploads/2023/09/c24ebe6ae0e64514e55ac80d16760c9f.pdf>
- お悩み相談Q&A記事更新&PDF配信⑥
<https://kokoro-support.info/wp/wp-content/uploads/2023/09/5ee3e75ea493c64be50fe2ab7389b67e.pdf>

(2)(1) 以外で当事業において作成したもの

特になし

4 事業内容についての問い合わせ先

団体名： 一般社団法人社会応援ネットワーク（シャカイオウエンネットワーク）

住所： 〒103-0013

東京都中央区日本橋人形町1-12-11-2304

代表者： 代表理事 高比良美穂（タカヒラミホ）

担当部署： 事務局（ジムキョク）

担当者名： 元田肇（モトダハジメ）

電話番号： 03-6661-6617

F A X： 03-5645-2844

E - m a i l： info@shakai-ouen.com

U R L： <https://shakai-ouen.com/>