

生きづらさを抱え苦しんでる方へ！

風の会便り

会報誌30号
令和8年10月30日
創刊
令和3年8月15日

🌸 十月一日 家族会すずらんミーティングに於いて札幌医科大学保健師専攻科の学生さん達に参加して頂き、自助会について知って頂く機会を胆振振興局 室蘭保健所 保健師 吉川様より頂き感謝いたします。

学生さんにとっては家族の体験談から病気の不安や苦しみ、そこからの回復に向かう家族としての新たな人生観など、自助会の活動を少しでも受け止めて頂けたかなと思いき感じています。依存症の当事者と向き合い生活を共にしている家族の体験談などを聴いて率直な考えと将来に向けた自分らしい保健師への希望を感想文として書いて頂きました、ありがとうございます。是非、皆さんでお読み頂ければ幸いです。

(順序不同)

札幌医科大学 公衆衛生看護学専攻

尾崎 天音

今回、すずらんの会に参加させていただき、同じような経験を持つ方々が集まり、安心して思いを語り合える場の大切さを学びました。
会では、無理に話す必要がなく、互いの経験や気持ちを分かち合える温かな雰囲気印象的でした。

また、悩みがすぐに解決しなくても、誰かに話し、受け止めてもらうことが心の余裕や次の一歩を踏み出す力につながっていると感じました。
依存症は本人の意思の弱さによるものではなく、周囲の正しい理解と支えが必要となります。

今後、このような会の存在がさらに広く知られ、依存症に悩むご本人やご家族が孤立することなく、安心して思いを打ち明け、支え合える場として、地域の中でより一層広がっていったらいいと感じました。

私自身も、将来は保健師として、一人ひとりの思いに寄り添い、必要な支援や人のつながりを支えられる存在となれるようより励んでいきたいと考えています。
貴重な経験をさせていただき、本当にありがとうございました。

札幌医科大学 公衆衛生看護学専攻

中谷 唯花

今回、すずらんの会の活動を見学し、「人に話を聞いてもらうこと」の大きな意味を実感しました。

参加者の皆さまが、それぞれの家庭の状況や思いを語り、周囲が共感しながら耳を傾ける姿が印象に残っています。
以前、ひきこもりの家族会を見学した際にも、「ご家族が悩み、葛藤しながら向き合っていることを知り、「支援職として何かできることはないか」と考えました。

一方で、支援とは状況を変えるために何かをすることだけなのだろうか、と迷いも感じていました。

今回の見学を通して、抱えている思いや苦しさを言葉にし、否定されずに聞いてもらうこと自体が、孤立感を和らげ、気持ちを整理する機会になるのだと気づきました。
また、同じような経験を持つ方の話を聞くことで、共感したり、自分の状況を見つめ直したりすることにもつながるのだと思います。

皆さまの思いやこれまでの葛藤に触れたことは、私にとって大変貴重な経験となりました。
これからも一人ひとりに寄り添える保健師を目指して励んでまいります。
ありがとうございました。

本多 桃子

今回、すずらの会に参加させていただき、当事者やご家族が自身の経験や思いを共有し、安心して気持ちを吐き出せる場の大切さを学びました。

日常生活の中では、周囲に理解してもらえないと感じたり、悩みや不安を一人で抱え込んでしまったりすることもあると思います。

そのような中で、同じような経験を持つ方々と出会い、自分の思いを安心して話せることは、気持ちの負担を軽減するだけでなく、自分だけではないと感じられる安心感にもつながるのだと感じました。

また、互いの経験に耳を傾けることで、自分とは異なる考え方や対処方法を知り、新たな視点を得たり、自身の気持ちを整理したりすることが、明日を生きる活力につながるのだと学びました。

今後、保健師として地域で活動する際にも、悩みや不安を抱える方々の声に丁寧に耳を傾け、一人ひとりの思いや置かれている状況を理解する姿勢を大切にしていきたいです。

そして、専門職が一方的に支援するのではなく、当事者やご家族が持つ力や、互いに支え合う関係性を大切にしながら、必要なときに安心して相談できる存在になりたいと思います。

こうしたつながりを大切にし、当事者やご家族が一人で悩みを抱え込まず、互いに支え合える場がこれからも続いていくよう、専門職として支えていける存在を目指していきたいです。

改めまして、先日は貴重な機会をいただき、本当にありがとうございました。

見田 桜

すずらの会に参加させていただき、皆様の貴重な経験やこれまでの経緯をお聴きすることができました。

他の参加者の話を聴く際は、否定的な発言をすることなく、ただ互いに傾聴し、受容し合う姿勢がとても印象的でした。
実際に、これまで抱えきれない感情をため込んでいた方も、似た状況の方々と『話しっぱなし・聞きっぱなし』の場で話すことで気持ちが軽くなると語っておられたのが強く心に残っています。

同じような経験をした当事者同士だからこそ、評価や否定をされる不安を感じることもなく自分の思いを打ち明けることができ、それが気持ちの整理や孤立感の解消につながっているのだと実感しました。

こうした安心・安全な場の存在は、多くの苦勞を抱えてこられた方々や今まさに抱えておられる方にとって、大きな支えになっていると感じました。

村岡 麟

先日は、依存症すずらの会を見学させていただき、誠にありがとうございました。皆様の貴重なお話をお聴きし、多くの学びを得られました。

皆様が参加されたきっかけには、精神科ソーシャルワーカーさんからの紹介や、市の広報誌、病院のポスターなどがあったとお聞きました。

「少しでも良くなれば」「誰でもいいから助けてほしい」という切実な思いでこの場にたどりの着かれたことを知り、困ったときに救いを求められる情報が、必要な方に目に留まる場所に届いていることの大切さを強く実感いたしました。

また、初めて参加された際の「同じ思いを抱えている人がいるんだ」「自分だけの居場所が見つかった」といったお気持ちや、ご家族の皆様がこれまで歩んでこられた想像を超える苦難や葛藤のお話から、体験談の中だけでは語り尽くせないほどの深いお気持ちを感じ取ることができました。

依存症は、当事者の方もご家族も周囲に打ち明けることのハードルが高く、一人で抱え込んでしまいやすい病気だと思います。

だからこそ、言いっぱなし・聞きっぱなしという安心して心を開ける場で胸の内を吐き出し、ただ頷き合える時間には、とても大きな意義があるのだと感じます

こころの集い風の会活動

2026/8月～10月/E



🍷 九月二七日、登別市郷土資料館にて恒例のうどん打ち体験を開催しました。
自分でこねて、打って切ったうどんの味は格別です！

🌸 皆様の保健師希望という視点から自助会の役割を素直に感じて頂き、今後の自分らしい保健師を目指す力を感じる事ができ、私達の方が大きな自信を頂く事が出来ました。素敵な思いを言葉にして頂きとても感謝しています。
今後とも相手のこころや感情に寄り添う事が出来る自助会を目指し活動を継続して行きますので宜しくお願いします。
吉川保健師様、札幌医科大学公衆衛生看護学専攻の関係者様には今回の活動を計画して頂いた事にこころより感謝いたします、ありがとうございました。

保健師を目指す私たち学生にとっても、皆様が互いに支え合い、グループの力で前を向いていかれるお姿は大きな学びとなりました。
これからも、皆様が安心して想いを分かち合える場が守られ続けるよう、寄り添う気持ちを大切に学びを深めてまいります。
温かく迎え入れてくださった皆様に、心より感謝申し上げます。



溜め込んだ不安を吐き出すことで少しでも心が軽くなり、「また明日からを歩んでいこう」と思えるような温かいエネルギーを得られる大切な場なのだと深く実感いたしました。

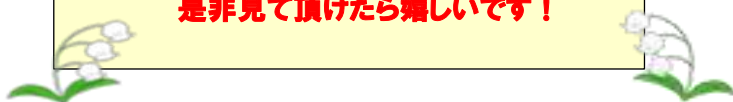


こころの集い「風の会」 風の会 家族会「すずらん」

生きづらさや不安を抱えて我慢していませんか？
心穏やかに笑顔で居られる自分の居場所作り！
『なりたい自分探しへ、仲間との旅立ち！』

HP: <https://www.nagi-suzuran.com>

是非見て頂けたら嬉しいです！



十月三日、室蘭まちピカ運動の一環で、なりさわ公園のゴミ拾いを実施。
タバコやアルコール飲料の缶類が側溝にポイ捨てされているのが多いです。



