

2021 年度活動助成 活動実績報告書

団体名	かなしみぼすと
活動テーマ	マインドフルネスでケア提供者の共感疲労を防ぐ

グリーンケアやスピリチュアルケア提供者は、傾聴を通じてケア対象者の抱える大きな悲嘆やスピリチュアルペインに日々寄り添い続けている為、心理的あるいはスピリチュアル的にも大きな負担を強いられ、共感疲労や二次受傷などのバーンアウトを引き起こす危険性を孕んだまま職務や役割に従事し続けている。これらの予防は未だに社会的な注目度も低い分野である。

「マインドフルネス」と「コンパッション」という慈悲の心を涵養する取り組みは、ケア提供者や感情労働者の共感疲労を予防する効果があるというエビデンスがある。昨年度と同様、今年度の9月～10月には、全国からの参加者にオンラインのワークショップにて、マインドフルネスとコンパッションによるセルフケアの方法を学んでもらった。講義・実践・ブレイクアウトルームでの交流を通じて、1) セルフケアマインドを涵養する 2) マインドフルネスとコンパッションの実践 3) 現場での活用方法について学びを深める 4) 同じ悩みを持つ仲間と繋がるという機会を提供した。

また、12月には関西学院大学人間福祉学部社会福祉学科の池埜聡教授をお招きし「共感疲労のメカニズムとセルフケアの実践」について公開講座を実施した。感情労働のバーンアウトは、個人だけの問題ではなく組織や社会として向き合うべき問題として提起をする機会を提供した。特に、全世界において新型コロナウィルス感染症は、社会全体に共通のトラウマとして大きな爪痕を現在進行形で刻んでいるという現状も踏まえた講義は、一人で悩むのではなく繋がる大切さを伝えてくれたように思う。