

4月15日(土)「ハートフルファミリーの集い」開催!

好評につき第2弾「私にとってのこころのビタミン研究所」



昨年のハートフルファミリーの集いでは、設立20年を迎えて、これまでの歩みを振り返り、こころのビタミン研究所で活動してきた方々の体験や思いを語っていただきました。ご好評をいただき、「私にとってのこころのビタミン研究所～第2弾」と題して、理事を中心に、新たなスピーカーに登壇いただき、「こころのビタミン研究所」への熱い想いをお届けします。

登壇予定スピーカー

中野隆一さん 湯田佐恵子さん 磯ヶ谷ふき子さん 徳富隆子さん
鷹野治夫さん 横井恵さん 鳥居ひとみさん

もちろん、栗原弘美代表理事、栗原英彰理事も登壇します。
ぜひたくさんの方のご参加をお待ちしております!

ハートフルファミリーの集い

- 日時: 2023年4月15日(土) 17:00~18:30
- 会場: オンライン (Zoom) ●参加費: 無料
- 申込方法: こころのビタミン研究所HP
(<https://www.cocoro-v.org/>)
Facebookまたは右のQRコードより
お申込みください。
- 申込締切日: 4月13日(木)まで
- 参加者: ◇ハートフルファミリー (賛助会員)
◇支援者 (これまでご寄付くださった方)
◇上記の方から招待された方



ESP学園の学園祭に「カードの館」を出展しました!



感染症対策を講じての
カードリーディング風景

こころのビタミン研究所はこころの相談事業として、専門学校「なんでも相談室」に相談員を派遣しています。都内の専門学校ESPエンタテインメント東京の学園祭が、昨年11月5日・6日に、3年ぶりに開催されました。「なんでも相談室」はこころのビタミン研究所の相談員6名による「カードの館」を出展。在校生だけでなく、そのご家族や友人、職員の方など、2日間で50名以上の方々にカードリーディングを体験していただきました。

相談内容と引いたカードのあまりのリンクに驚く方や、カードのイラストに興味を持つ方など、ようやく実現したリアルでの学園祭に若者の熱気が溢れていました。

相談員として、このような学生の皆さんの日常に寄り添い、サポートしていきたいと感じる良い機会となりました。



こころのビタミン研究所の活動にご支援をお願いいたします!

→ご寄付はホームページからお申込みいただけます

ホームページからは、クレジットカードでの寄付、ハートフルファミリー会員の申込みも可能です。

QRコード▶
こころのビタミン研究所
ホームページ



【振込先】 郵便局: ゆうちょ銀行 記号10100 番号77011271
銀行口座: 三井住友銀行 三田通支店 普通7852939
【口座名(郵便局・銀行共)】 特定非営利活動法人こころのビタミン研究所



〒108-0073
東京都港区三田3-1-5 第一奈半利川ビル3F
TEL 03-5765-1956 FAX 03-5765-1961
E-mail info@cocoro-v.org
URL <http://www.cocoro-v.org>
ブログ <http://ameblo.jp/cocoro-v>
Facebook 認定NPO法人こころのビタミン研究所

ビタミンニュース No.31 2023年4月号
発行日/2023年3月30日 発行/認定NPO法人 こころのビタミン研究所

Vitamin News

ビタミンニュース NO.31 2023年4月号



子ども支援のNPO「猫の足あと」を訪問

若者の窮状は深刻さを増しています。 多くの人と繋がって 支援の輪を広げています。

1月12日、中野隆一副代表理事と中野京子事務局長と私の3名が、こころのビタミン研究所が支援している特定非営利活動法人「猫の足あと」(西東京市)を訪問しました。子どもの貧困問題に取り組んでいる「猫の足あと」の代表理事岸田久恵さんにお話を伺いました。



岸田久恵代表理事
小学生宿題クラブが始まる前の教室でお話を伺う。
小学生にはおやつ、中学生には夕食が提供される。



教室のすぐ横には、子ども達の作品や文集、手紙などに囲まれた、岸田さんの「キッシーのへや」が。



猫の足あと 建物外観
1階が学習支援の教室、訪れる子ども達が入りやすいよう中が見える工夫が。2階はシェアハウス。(左から中野事務局長、岸田代表理事、吉野)

岸田さんは小学校教員として、子どもの貧困問題を何とかしたいと、2011年に中学校教員のご主人、学生の娘さんと息子さんの家族4人で、塾に通えない子ども向けの無料の学習塾を始めました。そして定年退職後、私財を投じて自宅近くの現在の場所に「猫の足あとハウス」を建て、1階を学習支援の教室等、2階は若者に低価格で住まいを提供するシェアハウスにしました。

18歳で児童養護施設を卒所しなければならない若者たちが就職し自立するには、まず住所が必要です。岸田さんは、格安の住居だけでなく、生活全般の相談にも乗っています。シェアハウスには奨学生、奨学金返済中の非正規雇用の若者、親からの虐待やヤングケアラーなど、家族との別居が必要な若者などが入居しています。

2021年には10周年事業として第3ハウスを開設しましたが、これも岸田さんがNPO「猫の足あと」に資金を貸付けるという形で実現させました。現在満室で、入居者は14人と増え、サポートスタッフが、入居者のケアや交流、誕生会等のイベント開催にあたっています。

「貧困には、物質的貧困と人間関係の貧困があります。信頼できる大人との関わりを積み重ねることで、世の中捨てたものじゃないと希望を持ち、自分なりの次のステップに向かってほしいです」と、岸田さんは言います。子ども食堂等の活動も含め、スタッフは皆、無給ボランティアですが、アルバイトの時間を割いて学習指導をしてくれる学生には、謝礼と夕食を出しているそうです。

「困難な状況にある若者一人一人に寄り添って、様々な支援を続けるのは大変では?」という問いに、岸田さんは「自分に経験のない事は、地域、役所、社会福祉協議会、弁護士、教員時代の友人など、多くの人に助けってもらっています。学習支援で通って来ていた子が成長し、学習指導者として帰って来てくれたり、ご近所の方が子ども食堂のために食材を届けて下さったり、こころのビタミン研究所からの毎年まとまったご寄付も、本当にありがたいです」とこやかに答えてくださいました。

自然体で明るい岸田さんに惹きつけられ、みんな一緒に活動したくなる、灯台のような方だと感じました。

(吉野泰江 理事・ビタミンニュース担当)

「喪失回復プログラム」のご案内

大切な家族を亡くした悲しみを癒すために

ご両親、配偶者やお子様など身近な方を亡くす体験は、誰もがいつか体験する悲しい出来事です。その悲しみや喪失感を癒すために、こころのビタミン研究所はビジョンドYNAMIX研究所との共催で、「喪失回復プログラム」を提供しています。ビジョンドYNAMIX研究所主催の指定セミナーに1回無料でご招待し、少しでもこころに平和を取り戻せるよう支援させていただくものです。ご自身だけでなく、ハートフルファミリー会員、非会員問わず、お知り合いの方も可能です。詳細は事務局までお問い合わせください。



喪失回復プログラム

参加条件 1年以内に、親、配偶者、子供、兄弟姉妹を亡くされた方(会員非会員は問わず)

また、お申込者ご本人が以下の事項に同意の上でお申し込み下さい。

●精神疾患で通院および投薬を受けておらず、心身ともに健康な20歳以上の方 ●自分の意思で参加する方

※対象は原則1日のセミナーです。詳細はお問い合わせください。

お申し込み方法

1. メールまたはお電話でお申し込み下さい。電話による事前オリエンテーションにご参加いただけます。
2. 喪失回復プログラム参加希望届及び参加同意書に必要事項をご記入の上、FAX、郵送またはメールに添付してお送りください。
電話:03-5765-1956 FAX:03-5765-1961 メールアドレス:info@cocoro-v.org
郵送先:〒108-0073 東京都港区三田3-1-5 第一奈半利川ビル3F 認定NPO法人こころのビタミン研究所
3. 参加希望届及び参加同意書が到着後、ビジョンドYNAMIX研究所より確認のご連絡を致します。



体験談 「喪失回復プログラム」に参加して

いつでも愛する人の存在を感じることができるようになりました。

私は今日までに「喪失回復プログラム」を3回受けました。14年前に父が、そしてその半月後に母が相次いで亡くなりました。私が中学生の頃に両親は離婚し、父は関西、母は東京に住んでいましたので、闘病中も亡くなる直前も、私は双方を行き来し、亡くなった後も、葬儀やらなにやらで気忙しくしていました。

一段落すると、突如無気力になりました。どよんとしたゼリー状の液体の中にいるように、何もかもが緩慢で重たく感じました。何かを飲み込んでしまったようでした。

勧められて「喪失回復プログラム」でヒーリングセミナーに参加しました。飲み込んだものを直視し、感じ、外に出すことが目的です。飲み込んだものは、父、母、それぞれに対する羨慕や、怒り、悲しみ、感謝などの感情が絡まって大きな毛糸玉のようでした。感じて、沢山泣いて、空っぽになりました。

その後1年くらいの時間をかけて、空っぽだった自分の内側に何か湧いてきました。父や母それぞれのユニークさやクセのある言動、思い出してはクスッと笑えることが増えました。今は両親の存在を生きる時よりも身近に感じます。

「喪失回復プログラム」参加の3回目は、昨年秋。結婚18年目の夫が55歳で亡くなりました。今まで生きてきた中で、一番の衝撃でした。とても悲しかったですし、痛みも大きかったです。

失った人を思い出すことで痛みを感じる、そんな時期が一番苦しかったかもしれません。

父と母が自らの死をもって教えてくれたことが私に勇気をくれました。いつかは別れが来ること、そこには喪失という痛みがあり、痛みを感じるには勇気がいること。感じて空っぽになると、いつでも愛する人の存在を感じることができると。

大切な人、愛する人との別れは喪失という痛みを伴います。喪失は、感じることで時間が癒してくれます。喪失に向き合うには勇気が必要です。ひとりじゃできない、でも誰かが一緒にいてくれたら、その勇気が持てます。

すべての体験に意味があります。大切な人との別れが避けることのできない体験なら、すべてを体験し尽くしてみようという意欲が湧いてきました。以前よりちょっとだけ自分を大きく感じます。

(磯ヶ谷ふさ子 理事)

「ビコシト・バングラデシュ・ファンデーション」がバングラデシュ政府認定のNPOに!

私たちの新たなビジョン「ハッピー・マザー・プロジェクト」を支援していただき、ありがとうございます。私はHFW(ハンガー・フリー・ワールド)バングラデシュの事務局長の傍ら、「ハッピー・マザー・プロジェクト」の事業を実施するための組織「ビコシト・バングラデシュ・ファンデーション(BBF)」を自国バングラデシュのNPOとして設立しました。そして、昨年5月、BBFはバングラデシュ政府から正式にNPOとして認可されました。これは素晴らしい達成です!

私は母親たちの幸せのために働きたいと思っています。「ハッピー・マザー・プロジェクト」は、少女への奨学金、安全な出産のための医療、女性が収入を得るための支援、小学校の運営などを行っています。

昨年度は、こころのビタミンの支援によって、カリガンジとボダの少女それぞれ50人、合計100人に奨学金を1年間授与し、貧しい少女たちが勉強を続けることができました。また、ボダのMMC(母親と育児センター)では貧しい人々に無料で目の検査や手術を提供し、多くの人々の目が見えるようになっています。さらに、カリガンジのコミュニティ病院の3階部分を増築することができました。

こころのビタミンの皆さんがパートナーでいて下さることに心から感謝します。皆さんを愛しています。(BBF会長 アタウル・ラーマン・ミトン)

バングラデシュから



カリガンジの学校の生徒たち



奨学金を授与され、スピーチする少女

ハイチから



完成間近の職業訓練センター



委員会のメンバーとセンチルさん(左)

職業訓練校の4月開校を目指して頑張っています。

ハイチの治安状況は、以前より幾分改善し、私や家族、スタッフも安全に過ごせています。しかし、食料等の物価が高騰し、身代金目的の誘拐を行っていたギャングが、今は食料を強奪している状態です。

医療保健センターは治安悪化のため、昨年9、10月とやむなく閉鎖しましたが、11月に再開し、月曜日から金曜日まで、朝8時から診療しています。患者はマラリアに罹患したり、不衛生な水を飲んで下痢になる子ども等が多いです。

職業訓練校はこの2年間、ギャングの横行、資材の盗難等で建設を中断していましたが、1月に再開し完成間近です。

現在、職業訓練校を何とか4月に開校したいと、懸命に準備を進めています。生徒の募集や授業、学校の運営を持続可能にするため、地域社会を巻き込んで、地元のリーダーと委員会を立ち上げました。先生の採用も進めています。今後、教材、機器、運営費用などが必要になります。引き続き、みなさんのサポートをお願いします。心からの感謝をこめて。

(IAH代表 センティル・ラゲル)

ハートフルファミリー紹介

福井ゆみさんは、設立当初2002年1月から21年以上にわたるHF会員です。日頃は総合人材サービス会社で、企業の社員研修の企画・提案・運営の責任者をされています。2000人以上のキャリア相談にも携わり、働く人の幸せなキャリアに尽力される一方、プライベートではご主人と2匹の愛猫ちゃんの4人家族で、最近はお夫婦で、今話題のちょこざっぶジムに通い始めたそうです。



福井 ゆみさん

私は、こころのビタミンの具体的な活動にはあまり関わっていないので、正直少し他人事のように感じている部分がありました。でも、2021年11月に、バングラデシュの皆さんとオンラインでつないで行われた、飢饉終焉のビジョン達成のお祝い会の時に気がついたことがあります。

それは、私自身が、毎月1000円しか寄付していないので、あまり貢献していないと思っていたこと。その思いがベースにあるため

に、自分がハートフルファミリーの一員として、喜びも受け取っていなかったことに気がつきました。

でも、毎月1000円を20年間、貢献し続けた自分を改めて承認しながら、皆さんと繋がってみると、涙がでるほど感動している自分がいました。自分を数に入れることの大切さを思いだした瞬間でした。さすがハートフルファミリーの力はすばらしい!

(HF会員 福井ゆみ)