

【東北駆け込み寺だより 2025年9月1日号 第60号】オフ会参加レポ／9月のPERTiCA

一般社団法人 東北駆け込み寺
2025年9月3日 19:02

　みなさんこんにちは。東北駆け込み寺です。
　今回は月に一度開催している「オフ会」の様子と、ギャラリー「PERTiCA」の新しい展示の情報をお届けします。

相手の価値観や感情を理解すること



自分の価値観は何に影響されてきた？

東北駆け込み寺では、相談者への対応や自身の生活の糧になることや、普段はバラバラにシフトに入っている相談員たちの交流を深めることを目的に、月に一度オフ会を開催しています。

今回のテーマは「価値観の違いについて」。まずは「アンコンシャスバイアス」について意見を交わしました。これは思い込みや自身の過小評価など、ネガティブにはたらくこともあります。
それぞれがこれまでの人生でどんな言葉をかけられ、影響を受けてきたか考えてみました。意見交換する中では、幼少期や青年期に受けてきた教育の違いにジェネレーションギャップを感じていました。育った環境、生きてきた時代の違いによって、価値観や考え方は異なります。

そして後半は、「不用品」についてのトークへ。



物は捨てても、心に残していたい思いがある

土産物の工芸品、つい買ってしまう映画のパンフレット、たくさんお裾分けしてもらった野菜、遺品の日記……など、みなさんの不用品はさまざま。捨てられるものもあれば、どうしても捨てられないもの、人にあげたり、リサイクルや供養などで「ごみ」にせずに手放したりする方法もあがりました。
参加者のたんぽぽさんは「断捨離は私の人生での大きなテーマなんです。断捨離は苦手だけど、こだわりを捨てられたら新たなものを入れる空間ができるから。」と話していました。部屋も心も、次の段階に進めるようになるという考え方が心に残りました。
どんなモノに対しても、それぞれの感情があります。相談員としての活動において、相手の感情を理解することにも生かせそうな話し合いでした。

こうして1時間半のオフ会はあっという間に終わりました。

話しやすい場づくりの工夫

オフ会終了後、進行を務めているShinoさんと、参加者の竹田さんにお話をうかがいました。

Shinoさんは、相談員が対応の仕方に不安を感じたり、誰にも言えず一人で悩んで辞めてしまったりすることに課題を感じていました。そこで、オフ会を実際の相談事例をもとに対応策を話し合う場として刷新。さらに今年3月からは、傾聴のスキルアップや自分自身と向き合うためのワークを取り入れ、内容をアップデートしています。Shinoさんがオフ会の担当になって1年、竹田さんは「交流の場としてのレベルが格段に上がっている」と感じています。



理想のオフ会について熱く語る竹田さん(左) と Shinoさん(右)

　今回のオフ会では、参加者が自発的に質問や意見を交わす場面が多く見られました。このように、傾聴力の向上に伴って発言力も向上しているのではないかとお二人は話します。
　オフ会ではペアやグループでのロールプレイを通して、聞く力と話す力というコミュニケーション力が磨かれています。また、傾聴によって多様な相手を受け止める力がつき、自信がついたり自分の感情も受け止められるようになったりすることも、発言力の向上の一因だと考えられます。

　また、Shinoさんはオフ会を行う上で以下の3点をポリシーとしています。

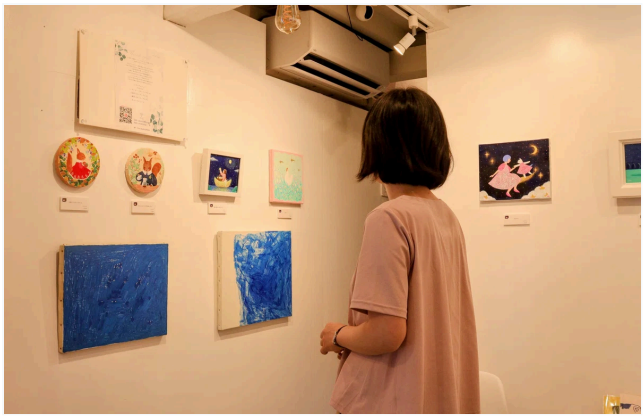
- 全員が発言できるようにするが、発言しなくても良い（強制しない）
- 完全な正解を求めず、オープンにしておく
- 意見を否定しない

　こうした相互尊重の考え方が浸透しているからこそ、誰もが安心して発言できる雰囲気が生まれているのかもしれません。

誰も取りこぼさないオフ会に

　今月はわいわいと発言が飛び交いました。しかし竹田さんは「その輪に入れない人、発言が苦手な人もきっといる。そういう人でも絶対に一人ぼっちにさせないように、自分から関わっていきたい。」と話します。わいわいとした雰囲気は良さではあるけれど、それが苦手で来れなくなる人もいるかもしれないという懸念もあります。どんな人でも、来てよかった、ここにいて良いと思えるオフ会が理想です。この竹田さんの意見にShinoさんも深く共感し、「こうした意見を話してくれて嬉しい。とにかく走ってきた1年だったため、これからはみんなでつくるオフ会にしたい。」と意欲に満ちた表情で応じました。
　自分は認められていると感じられること。それは団体の理念とも通じます。「誰も取りこぼさないオフ会にする。」この日、新たな目標ができました。9月のオフ会も楽しみです！

【9月の展示案内】



ほっこりとする動物たちを描くむっちゃんと、キャンバスを大胆に塗りあげるかっつんの作品

　居場所ギャラリー「PERTiCA」の今月の展示は「かっつんとむっちゃん 二人展　青と赤と 満月と新月と」です。

　アーティストのむっちゃんは今回、月の満ち欠けをテーマにした新作を展示しています。新月をイメージした作品「はじまり」では、身軽になって夜空に舞い、新しい色を纏った姿を描きました。一方で満月を描いた「誰かを照らしますように」では、満ちた状態から、誰かにエネルギーを分け与えられるように、もっているものを手放すような姿を表現しています。
　「ほっとして、自分の心の中にある温かさに触れること、言葉のない境地に繋がることの入り口となってほしい。」と思いを語ってくださいました。

　細やかで可愛らしい雰囲気のむっちゃんの作品とは対照的に、かっつんの作品は豪快で大胆です。展示の中には、2024年に開催された展覧会「アートパラ」で、パリのOECD本部ギャラリーに展示された2つの作品もあります。

　大きなキャンバスに力強く描くかっつんの作品を見て、むっちゃんも大きなキャンバスに描きたくなってきたようです。今までは購入者への発送のしやすさ、自宅の机での描きやすさを意識してサイズを決めていたとのことですが、今後はむっちゃんの世界観が大きなキャンバスで見られるかもしれません！
　二人の他の作品もまだまだ見てみたくなるような作品展です。



↑かっつん
お二人のグッズも販売中です
むっちゃん↓



「”うま”くいくねこ」でひと足早く新年の準備も（来年は午年）

　この作品展は9月30日(火)まで。先月まで展示していた成田さんの作品も、ギャラリーの奥で引き続きご覧いただけます。（成田さんについては先月号をご覧ください）
　今月もいろは横丁でお待ちしております。

ペルティカ PERTiCA

青葉通一番町駅南１出口から徒歩約2分

map.yahoo.co.jp

〈編集後記〉
　今回初めてオフ会に対面で参加し、いろんな考え方やみなさんの経験を聞くことができ視野が広がったと感じます。相談員のみなさんの中にはまだオフ会に参加したことのない方もいらっしゃるかと思いますが、少しでも雰囲気が伝わっていれば幸いです。
　PERTiCAの取材では、むっちゃんが作ったドールハウスなどのミニチュアの写真を見せてくださいました。ケーキ屋さんのショーケースはいちごやクリームが層になったケーキの断面まで精巧につくられていて、同じく人形遊びが大好きだった私は終始感動していました。”無我夢中”な姿は、本当にすてきです。

　今回も読んでいただきありがとうございました！

取材・文／岡根史歩

東北駆け込み寺 2025年8月の相談状況
〈相談内容〉
家庭内問題　9件
こころの問題　7件
孤独・寂しい　6件
仕事・職場問題　5件
近所トラブル　3件
お金の問題　2件
恋愛　2件
友人・人間関係　2件
生活全般　2件
DV／家庭内暴力　1件
ストーカー　1件　　（総計40件）

〈相談者内訳〉
男性　19名
女性　21名
10代　0名
20代　3名
30代　13名
40代　9名
50代　11名
60代　1名
70代　2名
80代　1名

〈ボランティア延べ人数〉
74名

【賛助会員のご登録や寄付金を募集しています】

　東北駆け込み寺では、相談員ボランティアによる無料の相談活動を行なっています。これからも悩みを抱える人に寄り添い、背中を押すため、賛助会員の登録や寄付にご協力いただけますと幸いです。
　寄せられた寄付金は、複数ある相談室の維持、相談を受ける電話料金、広報、その他消耗品等に活用させていただきます。詳細は下記のリンクよりご覧ください。

東北駆け込み寺の無料相談活動に賛助会員登録又はご寄付をお願い致します。（会員登録の場合は登録画...

私たち東北駆け込み寺は、「たった一人のあなたを救う」をモットーに、どんな問題でも全て無料でボランティア相談員が悩みを抱える

congrant.com