

「kokko」が救うクライシス

～弱いつながりとしてのコミュニティの広がりをお願いを～

視能訓練士 佐々木真紀

クライシスセンターについて初めて知りました。

クライシスは人生の中で、誰もが経験しうることで、非常に大切な取り組みだと感じています。ステージゼロの段階で食い止めるために、啓発と予防が2つの柱であるとのことでした。

啓発については、どのような課題についても言えることだと思いますが、一筋縄にはいきません。

メンタルヘルスで考えると、直面した今すぐ効かせたい啓発と、子どものときからの教育による啓発があると思います。前者では敷居を下げるのが大切だとお話されておりました。人々がより良い選択を自発的に取れるようナッジ理論を活用して後押しできないものかと考えます。

予防については、自殺予防対策のところ、個人の問題にせずネットワークで考えるとお話でした。

ネットワークには家族に代表される強いつながりと、趣味に代表される弱いつながりがあると思います。メンタルヘルスにおいて、強いつながりの人には、逆に話しづらいということはないでしょうか。

一方、弱いつながりには気軽さがあり、本音を出しやすい部分もあるかもしれません。

奈良クライシスセンターが、弱いつながりとしてのコミュニティとなり、その取り組みが日本中へひろがってゆくことを願っています。

この度は貴重なご講義を本当にありがとうございました。

立ち上げたばかりでご苦勞も多いことと存じます。どうぞご自愛ください。