

A wide-angle photograph of a large stadium filled with spectators under a clear blue sky. The stands are packed with people, and the green field is visible in the distance.

GO7D

GIRAVANZ Openmind Program

ギラヴァンツオープンマインドプログラム



北九州市ひきこもり地域支援センター「すてっぷ」主催

心の扉を開くプログラムのご案内

協力：ギラヴァンツ北九州



スポーツを「観る」

ギラヴァンツ北九州ホームゲーム観戦(観戦講座+スタジアムツアー)

実際に体験「する」

ギラヴァンツのコーチとボールで遊ぼう(レクリエーション運動)

運営に「参加する」

ギラヴァンツ北九州のホームゲームでボランティア体験

GOP

GIRAVANTZ Openmind Program



今日お伝えすること

- ①対象者について
- ②GOPの必要性
- ③コミュニティの重要性

「ひきこもり」の定義

「ひきこもり」の定義と推計

出典：三宅由子, 地域疫学調査による「ひきこもり」の実態調査。
(平成16年度厚生労働科学研究費補助金こころの健康科学研究事業)

定 義

仕事や学校にゆかず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせず、6ヶ月以上続けて自宅に引きこもっている状態。

推 計

○地域疫学調査（面接調査）による推計

「ひきこもり」経験率 1.18% (20歳～49歳)

「ひきこもり」存在率 0.67% 約32万世帯

仕事や学校に行かず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせずに、6か月以上続けて自宅にひきこもっている状態」を「ひきこもり」と呼んでいます。

「ひきこもり」は、単一の疾患や障害の概念ではなく、様々な要因が背景になって生じます。ひきこもりのいる世帯数は、約32万世帯とされています。

『ひきこもり施策について～ひきこもりとは～』

(厚生労働省HPより)



「ひきこもり」からの 回復のゴール

- ご本人がこころの健康を
次第にとりもどしていくこと
- 地域社会の中で新たな自分の
あり方にとりもどしていくこと

『ひきこもり状態にある人々の支援：地域においてまずできることは何か』

（国立精神・神経センター精神保健研究所 伊藤順一郎）



自宅以外の場に、安心できる自分の居場所を見つけ、人との交流の場を見つけ、学ぶ場、働く場、社会に貢献する場を見つけていくこと。

希望や、自分自身に対する肯定的な感覚、地域社会とつながっている感覚などを再び見出していく過程であるともいえます。

GOPの必要性

～心理学的な側面からリーグの理念まで～

心の栄養～ストローク～

○心の栄養は、人とのかかわり。

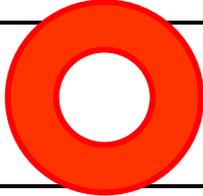
コミュニケーションをとること

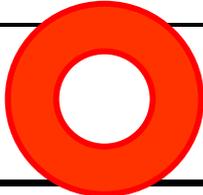
○「私はあなたがそこにいるのを知っている」

という、ある人の存在や価値を認めるための

言動や働き（存在認知の刺激の一単位）

心の 栄養

ストローク	言語的	非言語的
否定的(-)		
肯定的(+)		
ノンストローク		

ストローク	条件付き	無条件
否定的(-)		
肯定的(+)		

感情

○私たちは皆、感情を持っている。

感情のない人はいない。

○一次感情(本物感情)と

二次感情(ラケット感情)がある。

基本的な感情

「怒り」

現在の問題を解決するためのもの。パワー。生命や尊厳を守る。

「悲しみ」

過去の出来事と訣別し乗り越えるためのもの。

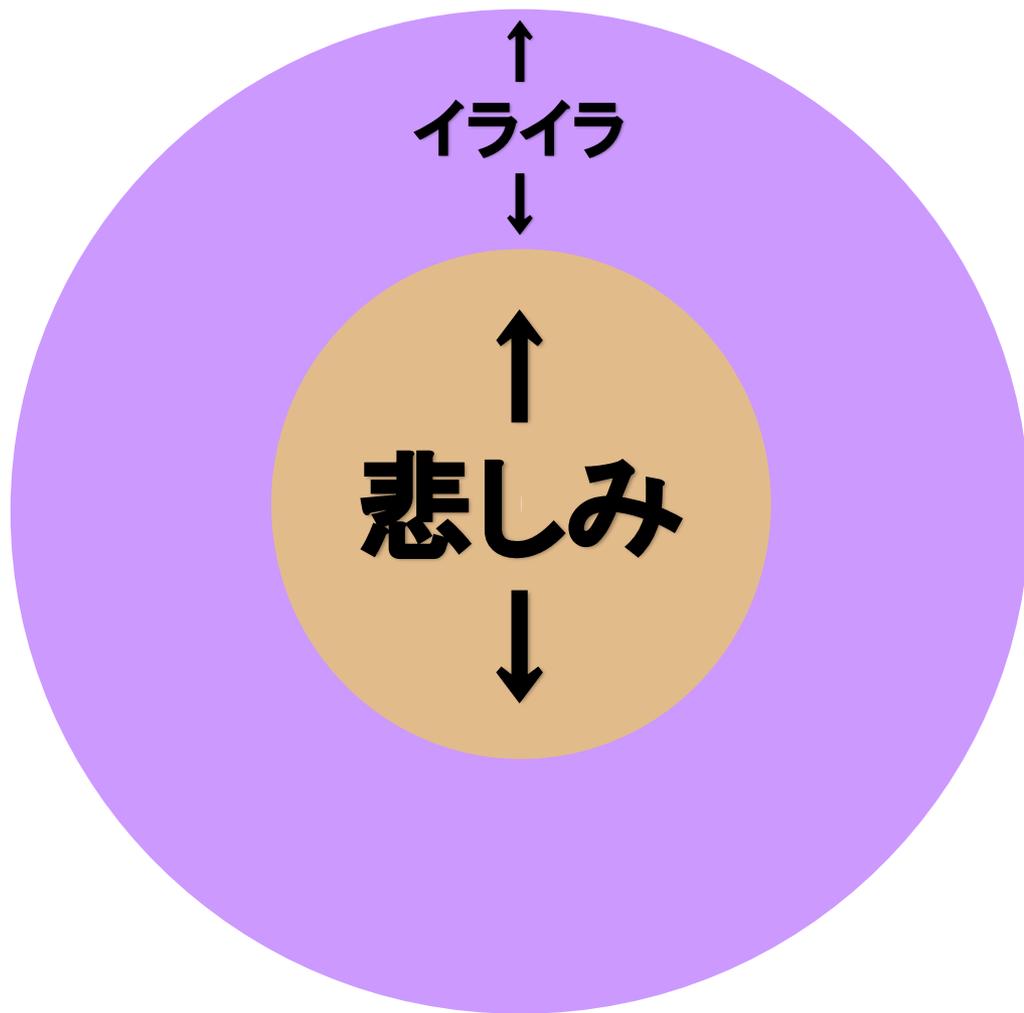
「恐れ」

未来に起こると予測される問題の解決を促進するためのもの。
危険の回避。

「喜び」

幸せを感じるためのもの。楽しい、うれしいも同じ。

感情のパターン例



本当の気持ちは奥のほうに



Jリーグ百年構想



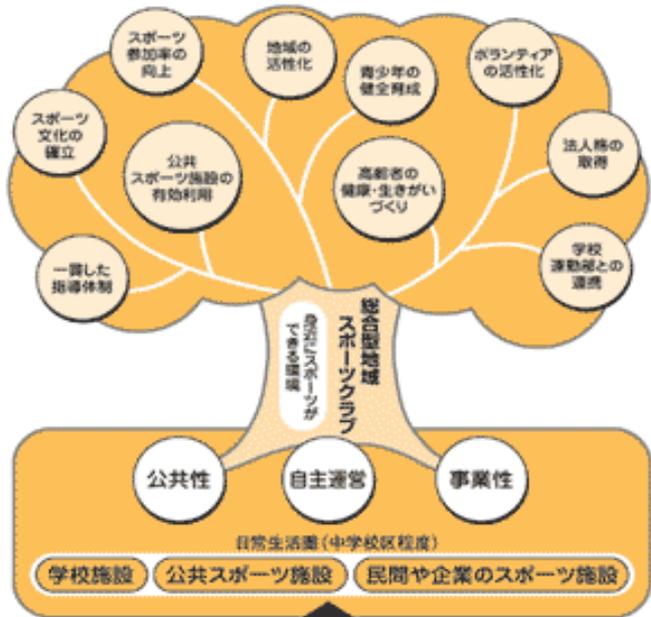
- あなたの町に、緑の芝生におおわれた
広場やスポーツ施設をつくること。
- サッカーに限らず、あなたがやりたい競技を
楽しめるスポーツクラブをつくること。
- 「観る」「する」「参加する」。スポーツを通して
世代を超えた触れ合いの輪を広げること。



総合型クラブチームが 地域コミュニティを再生する



- 新たな世代間の交流
- 地域住民の健康や体力の保持増進
- 住民意識や連帯感の高揚
- 地域教育力の再生
- 学校と地域の連携など地域の活性化



行政支援、学校・企業・関係団体との連携・協力



スポーツを媒体とした
地域コミュニティ再生



オープンマインドプログラム 3つのポイント

「観る」

「する」

「参加する」



「観る」



STEP 北九川



「観る」

6月25日(日)

ホームゲーム観戦 VS長野パルセイロ

(12:30～16:00)(14:00～キックオフ)

* 試合前の観戦講座

(サッカー観戦が100倍楽しくなる秘訣を伝授！)

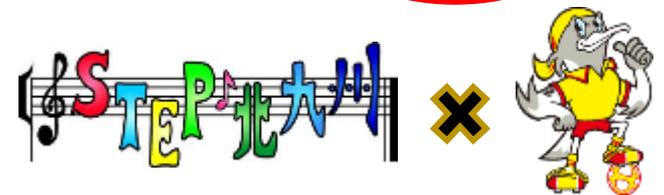
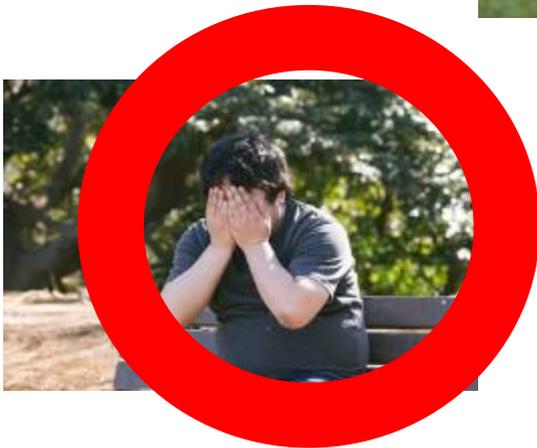
* スタジアムツアー(スタジアム内見学)

* みんなで一緒にホームゲーム観戦&応援



「観る」

スポーツを観るとき、私たちは自由です。すべて〇マルです。



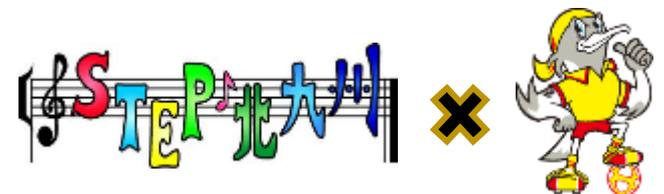
「観る」

ただ、ひとつだけルールがあります。

それは、他人も同じように〇だということ。



× プレー以外の人格を
非難すること



「する」



STEP 北九川



「する」

9月13日(水)(13:00~15:00)

ギラヴァンツのコーチとボールで遊ぼう

*アイスブレイク運動体験

*ボールを使ったレクリエーション+サッカー体験

★市内の体育館にて



「する」

ボールを使ったレクリエーションでは、
行動を〇マルにします。



「今ここ」の自分を認めます。



「支える」



STEP 北九州



「支える」

**10月1日(日):ホームゲームボランティア体験
VS SC相模原(時間未定)**

※ギラヴァンツのホームゲームでボランティア体験！

※チケットの受け取りや、場内の誘導。準備・後片付けなど

★ボランティアスタッフは、交通費(1000円)＋お弁当付き



「支える」

アドラー哲学の中に、他者に貢献することが、自分を満たす鍵だというものがあります。

ボランティア活動の中で、チームで現場に入り、様々な活動を行い、感謝をされることと思います。その嬉しさや、行動したことそのものへの満足感が、自分の中の大きな財産となって、未来をささえる一歩になります。



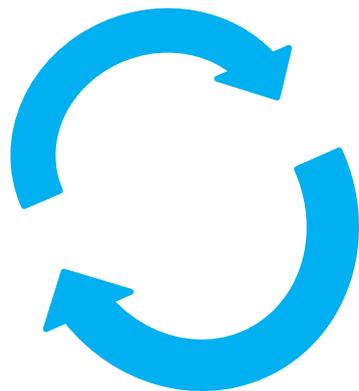


しかし、簡単なことではありません。

まず、自分というコップを自分で少しずつ喜びや嬉しさに満たしていく。そして、ありのままの自分を認め合っていく。

それが「観る」「楽しむ」の役割です。





その後、「支える」ことを続ける中で他者に貢献しながら承認され、安心・安全が担保されたうえで、勇気のステージに行くのです。

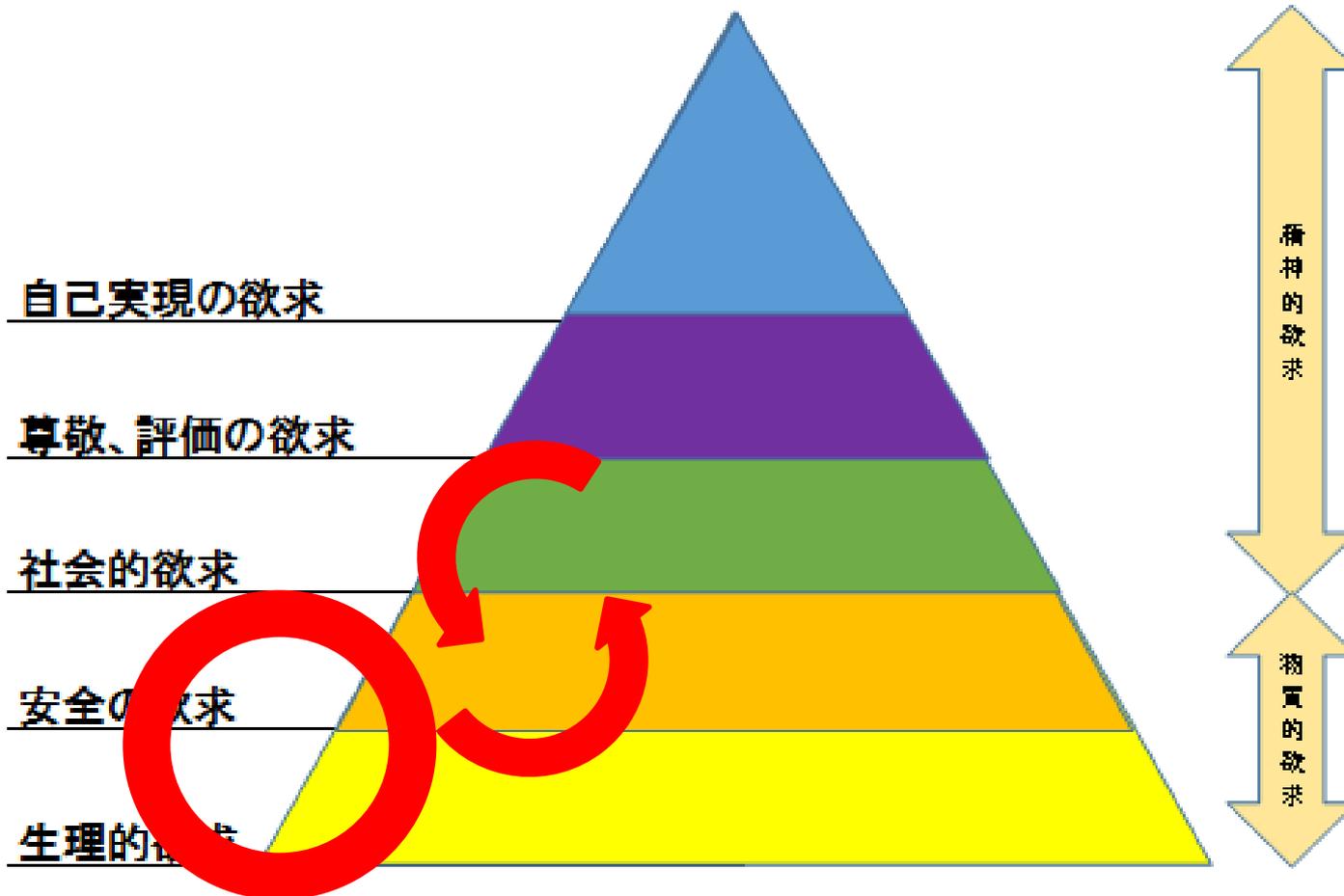


マズローの 欲求5段階説



アメリカの心理学者

人間の自己実現を研究対象とする「人間性心理学」の最も重要な生みの親とされている。欲求の5段階説(欲求のピラミッド)を主張したことで知られる。



コミュニティに属する

参加するコミュニティは 自分で選ぶ



安心と安全の確保



一歩踏み出す勇気



自分らしく

ゆるやかに繋がる



スポーツじゃなくていい

「ひきこもり」は広い意味でのこころの健康（メンタルヘルス）の問題ととらえることができます。そしてそれは、「人と人との関係性の問題」として考えるべき事からです。その人の長所や能力を生かせる関係性が失われてしまった状態が「ひきこもり」であるということもできます。

長所や能力を生かせる コミュニティが必ずあります。

スポーツを「観る」
実際に体験「する」
運営に「参加する」

この3ステップが経験と自信に

GOP

GIRAVANTS Openmind Program

日付： _____

Q1： いま、どのような気分ですか？（感想、気になることなど、率直にお書きください）

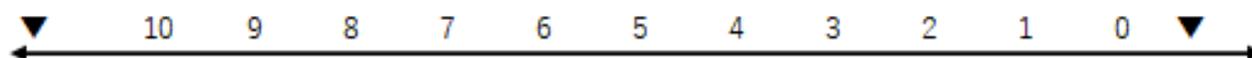
Q2： いま、どのくらい"いい感じ"ですか？（自分らしく、自然体で、一体感を感じることができていますか？）

直感的にあてはまる点数に○をつけてください。

すごくいい感じ！

どちらともいえない

まったくだめ・・・



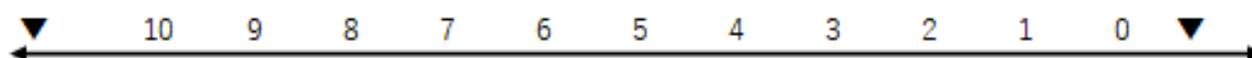
Q3： いま、どのくらい"すっきり"していますか？

直感的にあてはまる点数に○をつけてください。

すごくすっきり！

どちらともいえない

すごくモヤモヤする・・・



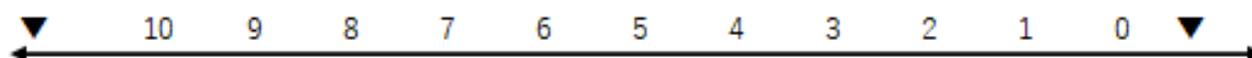
Q4： いま、どのくらい"進んでいる感"を感じますか？

直感的にあてはまる点数に○をつけてください。

どんどんいける！

どちらともいえない

不安だらけ・・・



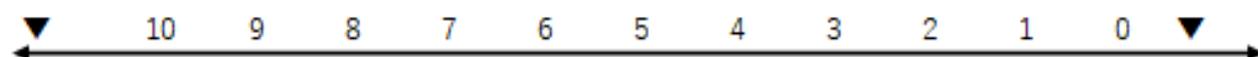
Q5：いま、どのくらい"ありがたさ"を感じていますか？

直感的にあてはまる点数に○をつけてください。

すごくありがたい！！

どちらともいえない

すごく冷めてる・・・



Q6：いま、これを機会に何かをやる（始める、取り組む）としたら、なにをやりたいですか？

Q7：その他ご意見・ご要望があればご記入ください。

Q8：あなた自身のことをお聞かせください。

性別： 男 ・ 女

年代： 10代 ・ 20代 ・ 30代 ・ 40代 ・ 50代 ・ 60代 ・ 70代以上

ご協力ありがとうございました。

※いただきました情報は本事業の運営に関わる範囲内で使用し、他の目的には一切使用いたしません。

ギラヴァンツオープンマインドプログラム

ぜひご協力ください！

