

### 参加者より



僕は聴くトモカフェと Light Ring Time を利用して、「見た目や言葉遣いだけで相手の性格や価値観を判断せず、相手の苦しい心情に寄り添おうとする“傾聴”から相手の真の姿を探ること」「全力で取り返さなくても、力を抜いても構わないことのメリハリをつけること」この2つが重要だと再認識をし、一緒に問題を考えていく姿勢を心がけました。

その結果、仕事や夜中に友達の SOS の電話が来ることも減り、いま抱えている問題を自発的に、前向きに考えてくれるようになりました。まだまだすべての問題が解決したわけではありませんが、今後も聴くトモと共に「支える」を実践していければ、と思っています。

——— 悩んでいる恋人を支える T・K さん (28) 男性

Q.

恋人や友人の悩みに応えたい  
と思っただけとありませんか？

### 専門家より

人はいろんな悩み、苦しみを抱えていることがある。学業や進路、恋愛、友人や家族のこと。自分だけで悩み、感情を押さえ込んでしまうのも解決方法の一つでしょうね。でも、誰かに話すことで、悩みや苦しみがすべて解決できなくても、心と肩の荷がおりることがある。解決のヒントが見つかるかもしれない。ともに悩み、ともに苦しみ、ともに楽しむ。そんな仲間がいたらいい！

——— 高井哲也氏

### 代表理事より

家族、友人や恋人を支える身近な支援者の居場所を広げて、支える人も支えられる人もうつつや悠存に働くことなく健康で生きられる社会にしていきたいと思います。Light Ring は活動しています。私たちと一緒に新しい支援の輪をつくっていきましよう！



Twitter やってます  
聴くトモも Twitter やってます

@NPOlightring

団体へのご質問はコチラ

### ■ 団体概要

特定非営利活動法人 Light Ring. (ライトリング)

東京都港区南青山 2-2-15 ウィン青山 1403

電話 03-6868-7224

Email info@lightring.or.jp

WEB http://lightring.or.jp

Facebook 『特定非営利活動法人 Light Ring』

代表理事 石井綾華 (精神保健福祉士)

設立年月日 2012年2月20日

すでにあなたの中にある  
悩みに応える力を一緒に探し伸ばしていきまます

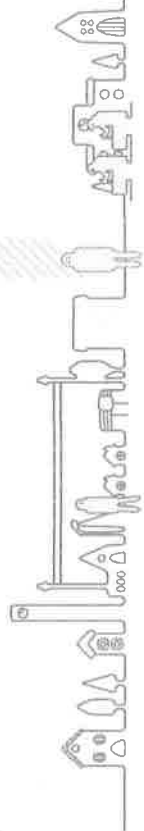
Light Ring. ソーシャルサポート支援事業は  
内閣府地域社会雇用創造事業の支援を受けて運営されています。



NPO 法人  
Light Ring.

Printed by 印刷通販





## Light Ring.のソーシャルサポートカとは？

ソーシャルサポート … ソーシャルネットワークという人間関係の中で  
やりとりされる支援

- △ 情緒的サポート 共感や愛情
- 道義的サポート 形あるモノやサービス
- ◇ 情報的サポート 問題解決に必要な情報
- ▽ 評価的サポート 肯定的な自己評価

(by.TCANTonucci University of Michigan)

この4つのサポートカを身につけることで

- ① 自分自身のストレスセルフケア
- ② 身近な人の悩み解消

に役立てることができます。

### Light Ring. のシステム図

…こんな思いに応えています

人間関係で  
悩みがある…

身近な人を  
支えたい

支える仲間に  
出たい

社会貢献に  
興味がある！

聴くトモカフェ

ソーシャルサポート  
養成講座

Light Ring Time

聴くトモ養成講座

オススメのご利用の流れ

### 聴くトモカフェ

養成講座試験に合格した  
「聴くトモ」が  
あなたのお話を60分間  
親身に丁寧に聴きます

苦手な人にどう叱れば良いのか、付き合い方が  
わかった。  
人との付き合い方を根拠強く理解しようとして  
くれる姿勢が輝しかった。



料金：2,000円/60分

### Light Ring Time

出会った仲間と一緒に、  
身近な寄り添う力の成長を育む  
報告と相談のコミュニティ

無力さを感じたり、自分を責めたりするときに、  
このコミュニティに来ると、安心します。  
失敗もするけど支える行動は続けていきたいと  
やっぱり思わせてくれる。



料金：2,000円/1講座(2時間半)

### ソーシャルサポート力養成講座

身近な人を支える  
スキルとナレッジを  
体系的に身に付けるための基礎講座

どうしても辛い時は支えることから逃げても良  
いという気持ちに安心した。  
意欲だけではなく自分と社会資源を活用して大  
切な人をどう支えることができるかわかった。



料金：5,000円/1講座(6時間)

### 聴くトモ養成講座

支え手をサポートする  
聴くトモスタッフになるための  
4日間スタッフ養成講座

「聞いてくれてありがとう。」と書いてもらった  
ときに、ゲストと信頼関係が結ばれた嬉しさを感  
じました。  
やってよかったです。



料金：15,000円/1講座(4日間)