

「Switch オンラインメンタルヘルス講座」開催**～コロナ禍のメンタルヘルス不調に対応～**

認定 NPO 法人 Switch は、フィッシュファミリー財団の JWLI 緊急支援 FUND を活用し、オンラインメンタルヘルス講座をスタートいたしました。

新型コロナウイルスの影響により、私たちは在宅時間が非常に増加しています。これまであまり取ることが出来なかった家族との時間や、通勤のストレスからの開放など、良い面も多くある一方で、気軽に周囲の人に相談ができない、上司とのコミュニケーションに課題を感じる、家族との関係が悪化した、など、負の側面があることも浮かび上がってきています。

私たち認定 NPO 法人 Switch は、2011 年より思春期、青年期の若者のメンタルヘルスをテーマに活動を進めて参りましたが、現在の状況を受け、オンラインでのメンタルヘルス講座の展開に踏み切りました。

講座はライブ講座とオンデマンド講座を企画。ライブ講座では、日々の生活の中で重要な「睡眠」に関する講座や、自分自身の認知のゆがみに気づく「認知行動療法基礎」講座など、全 6 回を予定。

オンデマンド講座では、「メンタルヘルス基礎講座」を全 6 回作成。希望した方がいつでも視聴できる仕組みを動画配信サイト Youtube 上に展開します。

今回の活動に関しては、米国東海岸ボストンを拠点とし、1999 年に設立したフィッシュファミリー財団のご協力をいただき、日本の女性リーダー育成を目標とした「JWLI 緊急支援 FUND」を活用。COVID-19 後の新たな世界のニーズを見据えた団体経営への転換を目指しています。

【実施概要】

- ・オンラインメンタルヘルス講座 全 6 回

期間：6 月中旬～7 月 31 日

- ・オンデマンドメンタルヘルス講座 全 6 回（動画配信サイト Youtube チャンネル上で展開）

期間：7 月中にコンテンツ収録を完了

7 月下旬から配信開始。

- 認定 NPO 法人 Switch URL: <https://www.switch-sendai.org/>

こころの問題などで躓いている方に対し、働くことや学ぶことの支援を中心とした活動を行っている団体です。一人ひとりに合わせた個別の関わりを大切に、自分らしい生き方ができるよう支援を行っています。

- 「JWLI（日本女性リーダー育成支援事業）エコシステム」は、「JWLI」「CCJA（チャンピオン・オブ・チェンジ日本大賞）」「Bootcamp」の三つのプログラムから構成されています。「JWLI」は、日本女性のリーダーシップ育成・支援を目的に、2006 年に設立されました。米国ボストンでの 4 週間の学びを含む、「日本社会に良い社会変革をもたらす活動を実践する女性リーダーの育成」を目的にした、女性リーダーのための 2 年間の研修プログラムです。この研修を 3 日間に凝縮して日本で開催されるプログラムが、「Bootcamp」です。また、様々な社会問題に対して継続的に活動を続けることで、地域社会の課題解決に貢献している女性たちを表彰する「チャンピオン・オブ・チェンジ日本大賞」も、2017 年から毎年開催しています。

ウェブサイト:<https://jwli.org>

フェイスブック:<https://facebook.com/jwliboston>

【お問い合わせ】

- 実施団体に関するお問い合わせ

認定 NPO 法人 Switch

住所：宮城県仙台市宮城野区榴岡 1-6-3 東口鳳月ビル 602

担当：今野

電話番号：022-762-5851（代表）

メールアドレス：info@npo-switch.org