

2022 年 7 月 19 日

ウクライナからの避難民に対する専門家による

母語での心理的支援事業が始まります

現在、多くのウクライナ難民が日本を訪れています。彼ら、彼女らは、戦争によってたくさんの喪失、そして命が脅かされる体験をしています。また、いまだに事態収束の見通しが立たない中、新しい環境や文化への適応に迫られ、不安の多い日々を過ごしています。こうした持続的で強いストレスの状況は、精神的な健康の低下、および、様々な心の不調を招きます（例：涙が止まらないなどの軽度のものからストレス障害、うつ病など）。それはスムーズな生活適応を阻害することにもつながります。一方で、日本においてウクライナ難民が母国語で気軽に心の専門家に相談できる場はほとんどありません。

外国人女性の会パルヨンは、赤い羽根中央募金会から外国にルーツがある人々への支援活動応援助成「ウクライナから避難している人を支援する追加緊急助成」をいただき、ウクライナ難民の方が、母国語で、心理士の資格を持つ専門家による心理カウンセリングを受けられる取り組みを始めました。日本に住まう、14 歳以上のウクライナ人であれば、誰でも相談できます。相談費用は無料、1 回 50 分のオンライン相談（Zoom）です。心理カウンセリングの回数や頻度は個別のニーズに応じて、相談者と心理士とが相談しながら決めます。母国語による専門的な支援を受けることで、過剰なストレスや喪失体験に伴う心の不調を理解し、コントロールする力を身に着けることや、「私はこの危機的状況に対処できる」という自己効力感を取り戻すことを目指し、避難先の地域における良好な適応に繋がっていきます。

ウクライナ語・ロシア語での相談の申し込みは外国人女性の会パルヨンのホームページにある申込フォームをご利用ください。ちょっと試しに話をしたい、しんどい想いを聞いてもらいたいという利用の仕方您也可以。お近くのウクライナの方、ウクライナ難民の方にぜひ紹介してください。

事業に関する日本語でのお問い合わせは、メールアドレス office@paruyon.com 又は、TEL 080-4021-3005 へご連絡ください。

外国人女性の会パルヨン事務局

TEL 080-4021-3005

Email office@paruyon.com



<https://paruyon.com>