

金沢こころの電話

# ほっとライン

No.121

金沢こころの電話  
ご相談は… **222-7556** シルバーこころの電話  
**260-7272**

5月7日に本年度総会が行われ、多くの参加者を得て、提出された議案は満場一致で可決されました。それもひとえに当公益社団法人金沢こころの電話に寄せる県や市や賛助会員をはじめとして、会員各位の日頃のボランティア活動とその精神の賜物と厚く御礼申し上げます。

言われた後、医学的には回復期が始まったとはいえず、「心の後遺症」が当分は続き、短期的には一種のASD(急性ストレス症)や長期的にはPTSD(被災後ストレス症)のような心理的な症状を来すのではないかと思われます。その根拠は、心のストレスや疲れは、体のそれよりも回復に二乗倍の時間がかかるという通説があります。その意味でも電話相談は、今後さらに社会的なニーズを伴うものと思われまます。

カウンセリングは問題解決が目標ではなく、問題はそのまま残ってはいるが気にならなくなる程度に小さく見えるようになることを目指す。また、相談者と全く同じ経験をした人なんて一人もいないという前提で向き合う。特に困難な相談内容の場合、相談員はストレスを溜め込まないようにしていただきたい。対面相談に行けない重いことを抱えているのが電話相談にかけてくる人の姿。日常的な対人関係で満たされていない中、直接では言いにくいことも話ができ、それが繰り返しかけてくることの要因ともなっている。どんな援助活動も最終目標はその人の自立。無意識のうちに頼ってくださるの当たり前。「あなたの考えを聞かせてくれますか?」「今できることは何?何ならできそう?」と問い、本人から提案してもらおう。その提案を受け止める。聴く側が余裕をもって話



リモートでの全体研修

## ごあいさつ

公益社団法人金沢こころの電話

会長 **村田 進**

### 全体研修

## 困難を抱える相談者への対応

◆日時 令和5年6月4日(日) ◆場所 石川県社会福祉会館  
◆講師 杉山 雅宏氏 (東京家政大学人文学部心理カウンセリング学科教授)

を聞いてほしい。繰り返しかけてくる相談者からの電話は、無事で元気であることのメッセージで、電話してこられるのは、生きていくことの証。寂しさや孤独の中「人と関わりたい」と電話してくる。繰り返しかけてこられる相談者には、「苦しいときは何時でも受止めますから、また電話してきてください」というのが電話相談のあり方で、受止めることが、私たち相談員の仕事という講師の言葉に共感した。

(Y・M)

## 2022年度 賛助会費・寄附金 感謝報告

(2022年4月1日~2023年3月31日)

金沢こころの電話の運営のために温かい資金援助をいただきました。心から感謝しご報告いたします。これからもご協力下さいますようお願い申し上げます。(敬称は略させていただきます)

### 【賛助会費】

#### ○個人

池野裕子 石川誠子 泉 信次 伊藤美津子 今井宏和 上瀧 大 上田佳寿子 植松 茂 浦田早知・肇 岩崎 綾 越後峰代 江口新一 遠藤陽子 大窪智子 大浜美映子 奥田栄美子 小野ツルコ 柿崎亜紗奈 柿崎謙一 角谷澄栄 加田玲子 金江正衣 加藤佐敏 河合隆平 川浦幸光 木越トヨ子 熊野ユリコ 糀谷倫子 窪田幸子 越島正喜・伸子 小林 匡 紺谷博子 斎藤千代 坂本恭子 酒谷晴美 櫻井直子 佐宗 功 佐藤順子 佐野勝俊 柴野南津 下田葉子 助佐直子 高木要子 高倉万美 高澤タマエ 高沢美和子 高地松美 高山静子 武田陽子 田島秀男 田中紹夫 橋 昌憲 田中千鶴 土家佳奈子 釣見民子 出口房子 寺井亮三 問谷元子 所田澄子 徳沢愛子 得永嘉昭 富田 寛 直江茂行 中島章雄 永原伸一郎 中村 哲 中村敦子 長田幸子 新田由美子 能登準一 狭間千代子 浜田典子 針田典泰 平野晴美 広瀬照代 福岡恒忠 福岡晴美 福島 純 福島由貴 藤谷明子 藤間信乃輔 二宮葉子 古市俊郎 細野昭雄 松井 繁 松本れい子 水田美代子 宮崎洋子 宮村 泉 宮本道子 宮本奈津子 宮森恵子 村本高志 室山昭子 八木雅夫 山口正雄 山下由美子 山野俊一 山村英子 山岸淑子 湯浅佳子 山本静子 吉川玲子 由水 充 米田千映子

#### ○法人・団体

石川県織物構造改善工業組合 石川県織物工業協同組合 (公社)石川県看護協会 (一社)石川県経営者協会 石川県商工会連合会 (一社)石川県鉄工機電協会 金沢商工会議所 金沢原糸織物商業協同組合 加賀建設(株) (医)浅ノ川桜ヶ丘病院 (医)仁智会 (医)長久会加賀こころの病院 (医)松原愛育会 (医)和田歯科医院 (株)久世ペローズ工業所 (株)大日製作所 (株)メル 技研(株) 東山商会(株) 小林太一印刷所 紺谷内科婦人科クリニック (有)桜谷設備企管 JA石川県連 (学法)白銀幼稚園 第一電機工業(株) ダイワ通信(株) (財)日本電信電話ユーザー協会石川支部 日蓮宗石川県第一部宗務所 (株)橋本清文堂 ホクショー(株) 北陸学院高等学校 妙心寺 司法書士 山本 勝 力丸医院 わせだクリニック

【寄付金】 奥田 宏 木越明子 土田陽子 長尾紀久子 山内ミハル 大屋若子 匿名の方々

※賛助会費の振込は下記口座へお願い致します。  
▶郵便振替口座 00710-4-13987 「金沢こころの電話」

賛助会費・ご寄附等 合計 2,040,776円

### おことわり

研修会などの報告は、広報部が依頼した会員が書いたものです。内容については個人の解釈もあつたことをご承知ください。

発行 公益社団法人 金沢こころの電話  
事務局 〒920-0964 金沢市本多町3-1-10  
電話 (076)222-7531  
FAX (076)222-5352  
http://kkd-ishikawa.jp/soudan  
e-mail kkd@beach.ocn.ne.jp  
編集 広報部会  
印刷 (株)橋本清文堂

3年以上続いたコロナは5類に移行し、以前の生活に戻ってきた感がある。失われていた日常のありがたみを感じる。その中で「独りぼっち」と陰口を言われていると思ひ込んだ青年の凶悪事件が起きた。どこかで誰かと繋がる事が出来ていたらあるいは防げたかも知れないと思うと、架かってくる相談電話に真摯に対応しなければと思う出来事だった。(記 H・R)

## 編集後記

# 第47期生 認定式

## ◆◆誓いの言葉◆◆

暖かな日差しとともに吹く風が心地よく感じられる季節となった今日、私たち47期生7名は養成講座を修了し、金沢こちらの電話相談員として認定式を迎えることができました。この日を無事に迎えられたことを大変うれしく思います。これまで養成講座に携わっていただきました皆様方に心より深く御礼申し上げます。

今年度もコロナ禍のなかでの養成講座受講となりました。養成講座の運営に携わる皆様方によるコロナ感染対策の徹底や、きめ細かな配慮によって、私たち47期生は安全に安心して養成講座を受講させていただきました。皆様方のご支援、ご協力に心から感謝申し上げます。

昨年8月からスタートした養成講座では、充実したカリキュラムのもと、座学や実習などを通して、こころの電話相談員としての心構えから各専門分野についての基礎知識まで、幅広く

深く学ぶことができました。ロールプレイ学習や実際の電話実習では、より実践に即した形で電話相談員として必要となる技術を身に付けることができました。仕事や家庭と両立しながらの養成講座受講は忙しくハードな日々ではありましたが、大変充実したものでありました。また、約半年間の80時間以上に及ぶ養成講座を一緒に受講し、ともに学ぶ過程で、私たち47期生同士の絆が生まれ、交流も深められたと感じています。

4月から電話相談員として活動するにあたり、これまでの学びを活かし、また本日の認定式での初心を忘れず、自己研鑽に励み、日々精進いたします。

最後に、これからの活動において相談者の「良き隣人」となるよう、Be・friends(友達のように寄り添う態度)の精神を大切にして、これからの活動に誠実に、真摯に取り組むことを宣言し、誓いの言葉とさせていただきます。

2023年3月21日  
(47期 M・M)

## 認定式を終えて～47期生の皆さんの一言です～

▼認定式では皆さんに温かく迎え入れていただき、本当に嬉しく思います。改めて相談員としてスタートラインに立ったと自覚させられ、身が引き締まりました。とはいえず、大丈夫かな、予想外のことで困ったりしないかな…など、不安も湧きました。

そんな私でしたが、交流会で先輩方と話し、先輩方の経験談を聞いたり助言をいただいたりし、「そんなに不安になる必要はないし相談できる仲間がいる」と思えて、気持ちがラクになりました。

こんな風に、誰かに話を聞いてもらうことで気持ちがラクになれる人は多いことだろうと思います。微力ながらも力になれば嬉しいです。まだまだ修行が必要だと思いますが…

改めてお礼申し上げます。

いろいろな講座がありました。電話相談という相手が見えない一種の不安感、それをどういふふうに対応していけば良いのかと戸惑いました。ノンバーバルコミュニケーションができない難しさがあり、声の調子や言葉遣いから何を話されようかとされているのが解って対応できるのかとの不安もありました。しかし、顔が見えずとも傾聴の基本である「じっくりと話を聴く」「相手を尊重すること」で自分を知り、相手を知ることが一番大切である。「言葉は相手を元気にするものである」「人を褒めることは傾聴スキルを高めるものである」という傾聴スキルの講義を聞き、これらに加えて自分が思っている「非難しない、比較しない、自分のことを言わない」の傾聴の基本姿勢で対応していけば大丈夫との思いを持ちました。

今後は相談員として活動する事になります。教えていただいた傾聴スキルを忘れずに、そして電話実習での先輩方の注意事項を頭に置いて、真摯に対応していきたいと思っております。自分自身が悩むこともあると思いますが、先輩や同期の方々に聞きながら経験を積んでいきたいと思っております。



認定式であいさつをする村田会長

▼あゆみの冊子をいただいたから10年以上が経ち、後悔をいたくなくと思います。今思い返すと研習から今日に至るまで、とても長かったという実感です。欠席、遅刻等で出来ない私でしたが、この日を迎える事が出来たのは、先輩方の助けがあったからだと思います。

些細な事にたいしても先輩方が親切に対応してくださり、安心して研修に取り組むことが出来ました。先輩方の皆様、ありがとうございました。

ました。また、いつも温かく指導して下さい皆さま、講師の先生方にとっても感謝しています。

評価や判断をされずに話を聞いてもらう傾聴の効果や大切さを知ってから、自分も傾聴を学び、周りの人の役に立てたいという思いがあり相談員に応募しました。

研修では、ロールプレイなど上手いかないこともありました。一人ひとり違って良い、自分らしい聴き方を身につけていけば良いからというお話にとっても励まされました。

これから実際の相談業務が始まりますが、気負わず長く続けていきたいと思っております。

◆◆認定式という場を設けて頂き、47期同期の方が代表して誓いの言葉を発表しているのを聞き、「ここから始まるんだな」と改めて気持ちを引き締めました。

相談員として認定された後、様々な理由で継続が難しくなることもあると聞き、確かにこれから何があるかわかりませんが、可能なら限り続けていきたいと思っております。

昔から相手の話を聞くのは好きで、相談者のお話から新しい考え方を知ることが出来て刺激になる

と想っています。ですが、自分の許容を超える話も勿論出てきます。むしろその方が多いかも知れません。その時は、養成講座で世話人の方々からアドバイスされたことを思い出しながら対応したいと思います。

金沢こころの電話に参加し47期同期の皆さんをはじめ、先輩方とのつながりが出来たことを嬉しく思います。今後ともよろしくお願ひします。

◆◆研修や実習では同期の皆さんと一緒に学ぶことができ、一回り成長することができました。クライアントの方のお話をじっくりお聴きできる相談員を目指していきたいです。長い間ありがとうございました。

皆様を支えて頂き、おかげ様で約半年間の受講期間を全うすることができました。そして安心もつかの間、4月からはさつきく相談員としての活動がスタートいたします。やっとなスタートラインに

5月7日14時より石川県社会福祉会館大ホールにて令和5年度定時総会が開催されました。

総会に先立ち、当番活動10年以上200回以上の相談員への会員表彰がありました。

第1号議案である令和4年度の事業報告・収支決算は満場一致で承認され、令和5年度の事業計画・収支予算案も報告事項としてなされ、意見交換をする中、より充実した活動を約束する総会となりました。

## 総会のご報告



## 全体研修

# ポジティブ心理学

◆日時 令和5年2月23日(木・祝)  
◆場所 松ヶ枝福祉館  
◆講師 荒木 友希子氏  
(金沢大学人間社会研究域人文学系教授)



ワークも含め進行された荒木講師

今回の研修では荒木講師の「ポジティブ心理学」とは何か、どういう考え方が心身の健康やウェルビーイングに繋がるかを講演いただいた。

ポジティブ心理学とは1998年アメリカ心理学会会長のセリグマンが提唱した心理学。これまでの心理学では、精神病理や障害に焦点をあててきたが、これからの心理学では、人間のポジティブな機能を強調する取

り組みが必要であるので、この「ポジティブ心理学」が注目されている。

途中、感情誘導の実験ワークを会場で行い、参加者と体感する時間があった。手の甲を眺め、血や血管、状態などを観察し、30分時間があつたら何をしたらいいか。また、突然30分間の自由時間が与えられたらどうするかを考えて書き出す。

一方、眼を閉じて喜びに満ちた瞬間を思い出し、記憶の中で楽しむ。その後同じように考える。手の甲の後に書いたものはニユーtral感情であり、楽しい想像をした後に書いたものはポジティブ感情。ネガティブ感情にも意味があるし、ポジティブ感情にも意味がある。モノの見方も変わってくるということを知ることが出来た。

(N・Y)