

# 金沢こころの電話



No.112

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

## 金沢こころの電話を絆の灯に

公益社団法人金沢こころの電話

会長 村田 進



灯を絶やすことなく…

金沢こころの電話の会長として45周年を迎えるにあたり就任した心境をまずはお伝えいたします。

恐らくこれまで、経験したことのないもつとも厳しい事態に私たちは、直面していると思います。

その分、一層の責任を感じております。

新型コロナウイルスは、日本はおろか世界中に広まり、医療のみならず教育、福祉、心理などあらゆる専門分野の

人、社会的インフラや人々の生活や子どもの教育など影響を大きく及ぼしています。

現在、人々の心のケアが、社会全体の緊急事態となっています。

今、私たちは、目に見えない感染症の脅威に対して、人と接触しないために外に出ない「3密」を避ける制約を余儀なくされている中で、危機を回避しようとしています。

しかし、このことは、決して人を遠ざけることではなく、命を守るために、対人関係に一定の「間」を置くことが「社会的な距離」を保つ健全な方法を説くものであり、決して孤立して社会と遮断することではないと思っています。

それは、金沢こころの電話においては、電話の機能に見合う、命の絆だけではなく、一本の電話機、すなわち「ホットライン」で結ぶ心の絆であると思います。

現在も変わらず、困難な状況下にあります。たとえば、医療従事者への差別や偏見、ストレスによるDVなど、危機にあるからこそ一層心の健康に気を付けるときだと考えます。

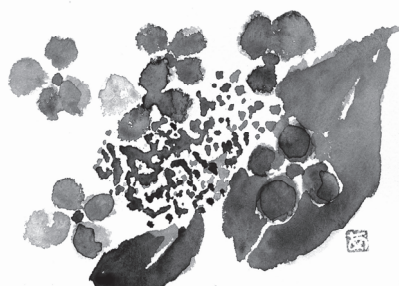
全国的な緊急事態宣言が終了した後であっても、医療や保険衛生対策を第一義に考え、これからますます切実になってくると思われる子どもたちの教育上の問題や、フレイルと呼ばれる要介護前の高齢弱者の課題、経済の落ち込みによる失業などへの恐れ、罹患者などに対する偏見や差別の問題など各世代にわたる心のケアに取り組む必要があると

思います。

考えてみれば、電話相談は、今で言う「オンライン」の相談システムです。

聴き手と話し手の間には、「3密」を避ける条件が整っています。

あとは、カウンセラー自身の命を守る配慮が必要ですが、緊急時の対策としてあまり無理せず、各自が健康管理と自己管理に留意しつつ、できる範囲で、「電話相談」というボランティアの灯を守っていきたいと思っています。



### 第44期生 認定式

令和2年3月20日(祝)金沢市教育プラザ富樫にて、44期電話相談員養成講座を受講し認定された7名の認定式が行われた。新型コロナウイルス感染拡大による自粛の時期でもあり、内々の開催となった。

中村会長、山内相談役、村田相談役の饒のことばがかけられた後、一人ひとりに認定書が渡された。

その後、代表者から入会に当たっての誓いのことばが述べられた。

#### ◆◆ 誓いのことば ◆◆

「金沢こころの電話」を知ったのは新聞の記事です。自分にとってのはじめは数多くあるボランティアのひとつにしかすぎませんでしたが、いつしか自分にもできるかなと思うようになっていきました。あれこれ躊躇するところもあり、なかなか行動へと移すことはできず、数年をやり過ごしたのですが、とうとう昨年、申し込みの手続きをするに至りました。

「金沢こころの電話」は想像をしていた以上にしつかりとした組織体でした。そこでは新鮮な発見を通して喜びに似たものをおぼえることもありました。

養成セミナーの講義では、自身が何も知らないということを変えて思い知りました。ロールプレイでは、高度なものを(当たり前のように)求められているようにも感じられ、怖気づきそうにもなりながらも、やりがいも感じられました。頭が下がるばかりの世話人の方々の活動や語られる言葉などから、「金沢こころの電話」の歴史の重さと深さを感じ、また知ることができました。

今、新型コロナウイルスの流行で、世界中に不安が広まっています。そんな中、認定を受け、これから正式に相談員として活動を始めます。心もとなく感じるところはありますが、44期と

いう数字は私達のような新入会員の受け入れを積み重ねてきたことでもあり、頼もしく感じます。

そんな歴史のある会と諸先生方に教わり導いていただきまし。同期の人達とも助け合い励まし合ってきました。電話の向こうの相談者の人達とも心を共にし、一緒に苦しみ悲しみ悩み、時には喜び、さまざまな想いを分かちあいたいと思います。

共に学び謙虚にまた真摯に一步一步、歩いていきたいと思えます。(記 O・K)



### 仲間と ともに

#### 認定式を終えて ～44期生皆さんの一言です～

● 6か月の研修を終えて認定をいただきました。私の人生においてとても良い学びの時間を与えていただき、先輩方々に感謝です。これからもいろんな人との繋がりを大事にしていきたいと思えます。

● 認定式の朝、ふと「問題に見えることは、すべて心のいやしにつながる」と浮かんだ。相談員としての在り方を自問し、内観するようになったことで、何より私自身の心が救われることに気がつきました。これからの

出合いによってもたらされる気づきにわくわくしています。

● 夜の講座は若干まぶたが重くなり、事例検討は自分の応答に落ち込み、2回目の合宿では、実践しながらの身の引き締まる緊張感。そして、3月20日、心温まる認定式。手をかけ目をかけ心をかけていただき感謝いたします。これからもよろしくお願ひいたします。

● 「時間を人のために使うと新しい出逢いが生まれます」尊敬する日野原重明先生のお話です。認定式を終え、スタートラインにようやく立てたこの喜びと感謝の心を忘れず、誠実にこれからも学び続けながら頑張りたいと思います。

● お世話役の愛ある支えに育まねながらここまで来れましたこと、心より感謝しております。これよりは多くの皆様の苦悩の声に耳を澄ませ、その痛みを受け止め、少しでもお心が癒されることを願ひ、誠実に努めさせていただきますと思っています。

# ほんとうの傾聴を深める、 3冊との対話

〜金沢こころの電話図書コーナーから〜



## はじめての カウンセリング入門・上 カウンセリングとは何か

諸富 祥彦 (Morotomi Yoshihiko) 著  
誠信書房  
2010年7月初版



この本を読み進めていた時期に、あるラジオ番組を聴いた。その内容を冒頭に紹介したい。納豆会社の社長が招待されてカリフォルニアで納豆を紹介したところ、試食したアメリカ人バイヤー達は食べるや否や嫌な顔をした。それから、社長は10年かけて納豆入りパスタを開発し、再上陸。著名なご当地シエ

フから絶賛を受けたと言う。私は、社長の「納豆愛」にいたく感動した。まさに諸富氏のこの本は、「カウンセリング愛」であふれている。

本質に直球で挑んだ非常にわかりやすくカウンセリングを紹介している本でもある。

カール・ロジャーズがカウンセリングの流れを「問題解決中心」から「自己成長中心」へと変えた経緯が文中で示されている。

「クライアントが悩むべきことをしっかり悩み、気づくべきことに気づいて、みずから問題に向かい合いつつ生きていける力を獲得するよう成長を援助することだ」と『ロジャーズが語る、自己実現の道』にある。

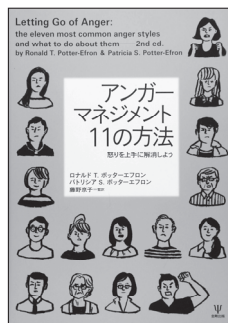
著者は、強くこれに共感している。著者の師、国分康孝氏や日本カウンセリング学会なども紹介され、「カウンセリングとは何か」を定義している一冊だ。

## アンガーマネジメント 11の方法

怒りを上手に解決しよう

ロナルド T. ポッターエフロン  
パトリシア S. ポッターエフロン  
藤野 京子 監訳

金剛出版  
2016年9月初版/2019年1月3刷



※藤野氏は少年鑑別所鑑別技官などを歴任され、現在早稲田大学大学院教授

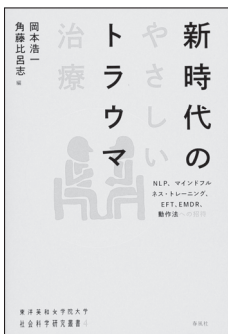
2019年度日本電話相談学会(12月開催)では、「怒り・攻撃性を伴う電話相談者への対応」をテーマとし、当法人でも2020年2月に報告会が開催され、「怒りへの対応」について学び合った。

本著は、「怒り」について詳細に記述され、「怒りへの積極的な冷静な対応」を明快に示している。各自の怒りの受け止め方と怒りを通して得た学びの経緯を示し、何に気づき、何を改善する必要があるか、設問で自分の怒りを分析できる。そして、健全な怒りになる目

## 新時代の やさしいトラウマ治療

NLP、マインドフルネス・トレーニング、EFT、EMDR、動作法への招待  
東洋英和女学院大学社会科学部研究叢書 4

岡本 浩一・角藤 比呂志 編  
春風社  
2017年3月30日 初版発行



この本は、近年頻発する災害被害によるトラウマ、また被災に対する心理的反応、社会的反応からのトラウマ、職場でのモラルハザード、パワハラ、社会でのセクハラ、家庭内での虐待、ドメスティック・ハラスメントなど多様なトラウマを受苦しやしい環境下での、トラウマ治療を紹介している。それは、東洋英和女学院大学・社会技術研究所の6人のセラピストの講義と治療実演(被験者を出席者から募集)による、6回シリーズの公開シンポジウムの実録である。

そのお一人の長谷川明弘准教

標が達成されるエクササイズが準備されている。例えば、「道徳的な怒り」を持ち易い人は、「自分の優越感を手放し、相手を対等に遇することを学ばなければなりません」とか、「パラノイア(妄想的な怒り)」の人は、「自分の怒りを他者に投影するのではなく、自分の怒りを取り戻し、その怒りの扱いに慎重になるよう学ぶ必要がある」など11の怒りがまとめられている。

私たちは、怒りや攻撃性を避けないで、その感情と向き合い、自己探索の糸口に近づいていけたらと思う。

授(金沢こころの電話相談役)は、第5章「トラウマに対する臨床動作法」を講義と公開実演された。被験者に「トラウマ体験」を想起してもらい、臨床動作法により、自体をコントロールしながら、自体の変化に注目する。セラピストは、効果測定と打ち切りの判断を行う。

そのほか5人による、ストレス測定法や、マインドフルネス・トレーニングなど最新の治療方法が紹介されている。日本とアメリカでのカウンセリング教育の対比論も興味深い。

(K・H)

## 2019年度 賛助会費・寄付金 感謝報告

(平成30年4月1日～平成31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、上田佳壽子  
浦田早知・肇、遠藤陽子、大窪通孝、大浜美映子、小川有見子、奥田栄美子、小野ツルコ  
柿崎亜紗奈、柿崎謙一、角谷澄栄、金江正衣、川坂君枝、河合隆平、川浦幸光、木越トヨ子、岸本トキ子、北畠法子  
熊野ユリコ、糀谷倫子、越島正喜、越島伸子、小林 匡、紺谷博子、賤前貴代美、齊藤千代、斉藤八重、坂本恭子  
櫻井直子、佐宗 功、佐藤順子、真田京子、柴野南津、下田葉子、助佐直子、関 雅美、関 玲子、高木要子  
高倉万美、高澤タマエ、高地松美、高山静子、竹勢津子、武田陽子、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、徳沢愛子、得永嘉昭、富田 寛、虎谷順子、直江茂行、永藁英子、中島章雄、中西奈保子  
中野喜代子、永原伸一郎、中村 哲、西 直子、新田由美子、能登準一、狭間千代子、浜田典子、針田典泰  
広瀬照代、福岡晴美、福島 純、福島由貴、藤谷明子、松見博史、松本れい子、水田美代子、宮崎洋子、宮前美智子  
宮村 泉、宮本道子、宮本奈津子、宮森恵子、村本高志、室山昭子、元田保栄、八木孝男、八木雅夫、山口正雄  
山野俊一、山村英子、山本達彦、山本 唯、湯浅佳子、米田千映子

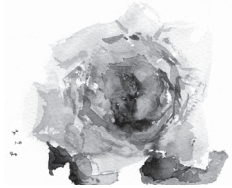
#### ○法人・団体

(医)荒木耳鼻咽喉科クリニック、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、(公財)石川県成人病予防センター、(一社)石川県鉄工機電協会  
加賀建設株式会社、(医)長久会加賀こころの病院、加藤クリニック 加藤佐敏、(医)仁智会  
金沢原糸織物商業協同組合、金沢商工会議所、(医)博友会金沢西病院、(株)久世ベローズ工業所、(株)シーピーユー  
(株)大日製作所、(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、J A石川県連、白銀教会  
(学)白銀幼稚園、第一電機工業株式会社、東福カウンセリングセンター、(株)中島商店  
(財)日本電信電話ユーザ協会石川支部、梅光保育園、(株)橋本清文堂、馬場幼稚園、(株)福光屋、ホクショー(株)  
北陸学院中学校 高等学校 宗教部、妙國寺、司法書士 山本 勝、(有)由水十久工房、力丸医院、わせだクリニック  
(医)和田歯科医院、妙応寺、(医)浅ノ川 桜ヶ丘病院、(有)桜谷設備企管、(医)松原愛育会  
双葉ステンレス工業(株) 酒谷彰男、笹井鉄工(株)、願念寺、(医)和幸会 新田直樹

【寄付金】 土田陽子、得永嘉昭、山内ミハル、匿名の方7件

※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・ご寄付等 合計 1,114,388円

### 編集後記

今年度よりご縁があり、広報部メンバーに仲間入り、初の「ほっとライン」の制作に関わらせて頂きました。

今回の号は村田会長のあいさつに始まり、新しく相談員として加わる44期生の意気込み、心理やカウンセリングに関係する書評など、日ごろの相談業務に活かせる内容になりました。

昨今の社会情勢により提言された「新しい生活様式」は、内容によってはもちろん良いこともあります、ストレスに繋がる場所もあるように感じます。

これまで誰もが体験したことのないこの事態は、予想以上に長期戦になりそうである人々の思考にも影響を大きく与えます。

そんな中で「どう考え、どう行動するか」を客観的に捉え、自分自身を見つめ直し、マイナスイメージではなく新しい可能性を見つけるきっかけにしたいと思っています。

(記 N・Y)

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

