金沢こころの電話

ほっとライン No.116

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

令和３年度　第46期電話相談員養成講座

１．期　　間：第１課程【基礎コース】令和３年８月24日(火)～12月７日(金)
：第２課程【実習コース】令和４年１月11日(火)～２月25日(金)

２．集中研修：①令和３年９月４日(土)・９月５日(日)　②令和３年11月13日(土)・11月14日(日)

３．第１課程プログラム【基礎コース】

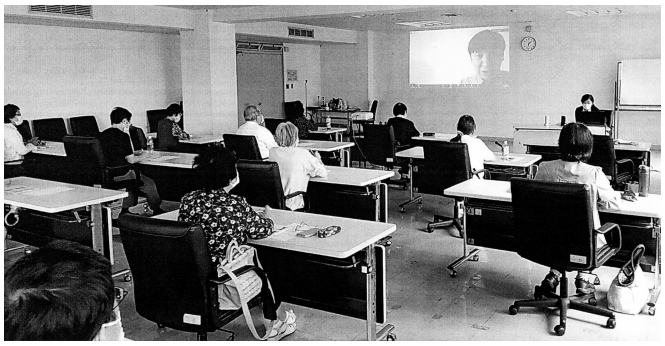
時間／18:30～20:00（集中研修以外）
会場／主に文教会館　※講師・日程・会場は変更の可能性もあり。9月11日(土)は13:00～17:00

回	日	内　　容	具体的な内容	講　　師
1	8.24(火)	第１課程・開講式 オリエンテーション	開講挨拶 カリキュラム等の説明	会長、養成計画検討委員会 養成部会
2	8.31(火)	金沢こころの電話の歩みと意義	ボランティア精神を含む	山内ミハル相談役
3	9. 4(土) 5(日)	集中研修−1 人間関係の体験学習Ⅰ	エンカウンター （相互援助）	村田　進会長
4	9.11(土)	電話相談における傾聴	カウンセリングの理論	松田　昭臣氏 元石川県立保育専門学園園長
5	9.11(土)	電話相談における応答	カウンセリングの実践	
6	9.21(火)	ロールプレイ①	ロールプレイとは クライアントの体験 カウンセラーの体験	村田　進会長
7	9.24(金)	ロールプレイ②		古市　俊郎相談役
8	9.28(金)	ロールプレイ③		村田　進会長
9	10. 1(金)	ロールプレイ④		古市　俊郎相談役
10	10. 5(火)	ロールプレイ⑤		村田　進会長
11	10.12(火)	自己の振り返り①	事例検討	古市　俊郎相談役
12	10.15(金)	自己の振り返り②	事例検討	古市　俊郎相談役
13	10.20(水)	性の相談	LGBTを含む	あねざきしょうこ氏　Sexualityカウンセラー
14	10.26(火)	精神障がいについて	精神疾患と共生社会	奥田　宏相談役 金沢工業大学教授 ひろメンタルクリニック院長・精神科医
15	11. 2(火)	自殺防止と危機介入	被害者支援を含む	河原佐智子氏 石川県警察本部警務部県民支援相談課被害者支援カウンセラー・公認心理師
16	11. 9(火)	発達障がいについて	発達障がいと生きづらさ	安本真由美相談役 やすもとクリニック院長・精神科医
17	11.13(土) 14(日)	集中研修−2 人間関係の体験学習Ⅱ	ロールプレイ	古市　俊郎相談役 他
18	11.19(金)	ライフサイクルの課題と危機Ⅰ	児童・青年期の課題と危機	長尾紀久子相談役 金沢適応カウンセリング・適応センター代表取締役・公認心理師
19	11.26(金)	ライフサイクルの課題と危機Ⅱ	中年・高年期の課題と危機	北本　福美相談役 金沢医科大学講師　公認心理師・臨床心理士
20	11.30(火)	人権にかかわる社会の問題	いじめ・ハラスメント等	長澤　裕子相談役　弁護士
21	12. 3(金)	高齢者への理解と支援	認知症他	小泉　由美氏　公立小松大学教授
22	12. 7(火)	まとめ（第一課程を終えて）	感想・フィードバック	山内　ミハル相談役

全体研修

電話相談でできる自殺予防
コロナ禍の電話相談

◆日時　6月20日㈰　13時30分～16時
◆場所　石川県社会福祉会館Ｆ会議室・リモート研修
◆講師　杉山 雅宏 氏
埼玉学園大学大学院心理学研究科教授
日本電話相談学会


オンラインによる杉山講師の研修風景

コロナ禍で、死への漠然とした恐れや不安を語る子どもが増えたという。

「死の感覚」は10歳前後までに確立されると言われているが、最近は喧嘩の加減が行き過ぎる、建物の高いところによじ登る・飛び降りようとするなど、命に対する意識の低さが見られるようである。

「死」とはなにか。私が私でなくなることはどういうことか。自分が何者かわからなく大人になっていく子供たちが増えていくのではないか。それには自己とは何かを考えなくてはならない。

受け止め方は世代によって違っている。そして、価値観の違いはお互いに歩み寄ってやり取りをしないと成り立たない。だから私たち大人が柔軟な考え方をしていくことが大切である。

死にたいという方の4分の1は何らかの自殺の行為に及んでいるとの調査がある。電話相談においては、それを前提として話を聴くことが大切。そして、死にたいと思っていても、どなたかが話を聴くことで死を防いでいるということもあり得る。

心のモヤモヤを外に出すということはいいこと。それに対して受ける側はしっかりと受け止める。死にたいと相談を受けた人はこの人なら理解してくれるかもしれないと相手を選んで伝えてきているので、気持ちを受け止めてくれた、「死にたいけど生き続けたい」という難しい状態にどう寄り添えるか、が重要。

つまり「生きていたい」から「死にたい」と言う。なので「死にたい」という気持ちをまず受け止めること。そして「自殺をしない約束」をする。そうすることで、生きることに繋げられた事例がある。多くの現場で使用され、市民が自死支援に係る場合の一般的な支援方法でもある。

後半では相談員は柔軟な考え方を常に持つトレーニングをする、また、自らの心のケアについての話があった。疲れた、つらい、イヤだ…という気持ちを否定せず誰かに伝えること。一人で背負わず複数の仲間に相談するというところでいえば、金沢こころの電話でも相談業務のスキームの一つとしてある「ふりかえり」を活用することが有効であると感じた。

自身の心身の健康づくりが大切。疲弊しないように、3食食べて7時間睡眠、適度な運動をしましょうというアドバイスで講座が締めくくられた。

今回初めてZoomを利用して、会員も自宅から参加できるリモートの方法をとった。今後の研修方法の拡がりを感じる研修でもあった。

（記　N・E）

あなたの声を聴かせてください
～あなたはひとりぼっちではありません～

「コロナ禍における自殺防止」は本年度の重点目標に掲げているテーマのひとつ。その一環として、金沢こころの電話の啓発カードを作成した。

啓発カード

サブタイトルの「あなたはひとりぼっちではありません」という声かけは、今一番伝えたいことでもあり、また私たちも言ってもらいたい言葉でもある。

電話というソーシャルディスタンスの方法で、傍らにいたい、いてもらいたいと願う私たちの気持ちを込めたカード。どうぞあなたのお手元に届きますように‥‥。

エンカウンターグループ研修

◆日時　9月25日㈯　13時00分～16時00分
◆場所　石川県四高記念館
◆講師　古市　俊郎　相談役

第1回エンカウンター開催について

古市相談役も含めて、9月25日7名で3時間の良い時間を持った。

始めにこのエンカウンターの簡単なルール説明があった。

〈ルール〉
① 守秘義務
② 非難したり批判・評価的な発言をしない
③ 発言の強要はしない
④ 3時間の時間厳守

〈内 容〉
① 過去での大きな人生の変化点について
転職／会社での同僚上司とのストレス的関係／病気との向き合い方 等
② 今悩んでいる事
会社での同僚とのストレス的関係／自分が死んだ時を考えて日記にどこまで書くか？／名前の呼び方を変えて熟年夫婦に変化がもたらされるか？ 等
③ 死について
死とはどのようなものかと感じているか？ 等

答えははっきりと出てこないが、過去や現在ストレスになっている事柄を人に話す事によって気づきが生まれた。

（記　K・R）

感想レポート

今日はエンカウンター。ほぼ面識のない6人との語らい。

電話の対話とは別の緊張感がある。だが、語らい。司会者は、話し手を遮らず、避難せず、言葉の暴力を振るわずと、終了時間を周知する。場の長い沈黙は可。話題から起こる沈黙は個々の心身を動かす。個の言葉を他者は骨だけのカジキとみなすが、内声言語との対話では自分がそこにいる。

語らいの時間の経過は参加者に共有される話題と共感される感情をもたらす。これは人どうしの結びつき、支えあい、助けあい、つまり「その場の絆」だ。それらが他者の肯定的受入れと理解から相互の成長を生むと自覚する。

エンカウンターは、自己との対話で客観的な感情と相互の絆とで他者への思いやりを生んだ。

（記 H・H）

私と金沢こころの電話

金沢こころの電話の先輩会員と野口英世の話題になった。何からその話題になったのか覚えていませんが、野口英世は黄熱病の細菌学者で世界中の人が知っている。英世は福島県の農家の生まれ、小さい時に囲炉裏に落ち片腕を火の中にいれ大やけどを負った。

その後医者となり、アフリカで研究している時、母シカから手紙をもらう。

シカは字が書けなかったが英世に手紙を送っています。英世に読んでもらいたい一心で字を覚えて、手紙を書きました。

実は私が社会人となり、会社研修で野口シカの書いた手紙の写しを研修で使い、今も大切に保管し持っています。

その先輩会員から質問されたこと、シカの手紙は英世に帰ってきてほしい、その思いがつづられた手紙です。質問は「母シカは幸せだったと思うか」と聞かれました。私は「世界的に有名な息子を持ち、母だから幸せだったのでは」と答えましたが、今でもその答えでよかったのかをずっと自問自答しています。どちらも選ぶこともできない返答もあったのではないかと思うのです。

金沢こころの電話にかかる方々にも同じことがいえるのではないでしょうか。ただ、相手と寄り添う、それだけでよいこともあるのではないかと思うのです。（記 M・J）

カウンセリングエッセイ

スペシャルオリンピックスをご存知ですか

SON・石川
広報委員　大浜　美映子

スペシャルオリンピックス（SO）は、知的障害のある人たちに様々なスポーツトレーニングと、その成果の発表の場である競技会を年間を通じ提供し、スポーツを通して自立と社会参加を応援する国際的なスポーツ組織です。スペシャルオリンピックスに「s」がついて複数形になっているのは、大会に限らず、いつも世界中のどこかでSOの様々な活動が行われていることを意味しています。

私はひょんなことから1996年のSO日本・石川の設立に関わり、以来ボランティアを続けています。

SOでは、活動に参加する「知的障害のある人＝アスリート」と「その家族＝ファミリー」、そして「ボランティア」の三者が柱です。共に経験を重ね、共に成長していきたいと考えています。

初めの頃、イベントでアスリートとペアになったとき、話しかけても目を逸らされ、手つなぎも拒まれ、頭では障害のことを理解していたつもりでも途方に暮れてしまいました。

そんな時「見てればいいのよ」のファミリーの言葉に目から鱗でした。逆にファミリーは我が子のことを熟知しているだけに「あの子には無理」と線を引きがちです。「やらせてみたら」と背中を押すのはボランティアの方です。

弱者に優しい社会は、健常者にとっても生きやすい社会に違いありません。さらに一歩進めて、障害を個性と捉え、一人一人の誰もが尊重される社会の実現を、スポーツを通して目指していくのがSOです。そんな社会が当たり前になればどんなによいでしょう。

2020年2月、コロナの影響を受け、SO日本冬季ナショナルゲーム（全国大会）・北海道が開催4日前に急遽中止になりました。活動の柱であるスポーツプログラムも休止と再開を繰り返し、競技会やイベントは殆ど中止です。2021年も同様です。

皆が顔を合わせ、思いきり声を出し、ハグして、楽しくスポーツができる日が早く来てほしいものです。

◆◆◆◆◆◆◆◆◆

スペシャルオリンピックスとは

Special Olympics（略称：SO）

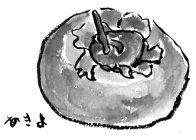
1968年、故ケネディ大統領の妹〝ユニス・シュライバー〟は、当時スポーツを楽しむ機会が少なかった知的障害のある人たちにスポーツを通じ社会参加を応援する「スペシャルオリンピックス」を設立。

〝ユニス〟は活動を通じ、知的障害のある人たちの可能性を実現し、彼らに対する社会の否定的な固定観念や差別的態度を変えるため、その生涯を捧げました。彼女が生涯貫いた信念は、50年たった今も確実に社会を変える動きとして世界に広がっています。

編集後記

秋の気配が感じられるこの頃、終息の兆しが見えないコロナは、人々の心を疲弊してきたのか、イライラした電話を受ける事も多くなったと感じる。

コロナ禍で行われた東京オリンピック、パラリンピックは大量のメダル獲得という結果を残して終わった。パラリンピックにおいては、どれだけの努力があったのだろう、無限の可能性を示し多くの人に感動と勇気を与えてくれた。大浜氏の寄稿文を読みながら、私達にも出来ることがあるのではと思う。（記　H・R）



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　㈱橋本清文堂