

金沢こころの電話

# ほっとライン



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

公益社団法人金沢こころの電話の定時総会が5月14日(土)金沢市教育プラザ富樫で、出席59名、委任状56名、合計115名が出席して開かれた。



定時総会 (於・金沢市教育プラザ富樫)

社会を支え地域に  
必要とされる組織に  
—平成28年度定時総会開かれる

話相談機関になっていくことに感激と感謝をしている」と挨拶。来賓の石川県健康福祉部少子化対策監 岡譲氏と当会名誉会長 中島秀雄氏、相談役 松田昭



## 会長就任あいさつ

公益社団法人金沢こころの電話 会長 中村 宏 兵

平成27年10月24日に40周年記念式典が開催され、40年間の活動の歴史があることを再確認させてもらい、その金沢こころの電話の会長に就任することになりました。というよりなっております。というのが本音であります。

40年間の歴史の内、前半の20年は高度成長期でしたが、後半

臣氏から「40年という長きにわたる地道な活動に敬意を表す。今後も社会を支える大きな力を発揮されるよう期待する」と、温かい言葉をいただいた。総会は、定款に基づき山内会長を議長に進められた。

理事会で決定済みの平成28年度重点目標・事業計画・収支予算が報告された後、議事に入った。平成27年度事業報告と収支決算報告は満場一致で承認された。

若い親や子どもたちは、スマートフォンやゲームに夢中になって、人と顔を見て対話する

第3期理事・監事の選出で、会長に中村宏兵(新任)、副会長に大野和幸(再任)、杉本末子(新任)、宮川淳子(再任)、事務局長に得永篤子(再任)の三役の他、理事8名、監事2名が賛成多数により承認された。

総会後、記念講演があり「こころの電話に期待すること」と題し、川崎康弘金沢医科大学精神神経科学教授が講演した。(古田 紀美代)

ことが少なくなっています。コミュニケーション能力不足も甚だしい、悩み多き時代であると考えます。

こうした時代に、悩みを抱えた方の心のオアシスとして「金沢こころの電話」の存在価値が増大しています。そのために金沢こころの電話会員は、「こころのケア日本一」を目指し、「自分磨き日本一」を実行し、要望に応えていかなければなりません。具体的には金沢こころの電話の活動を「内」と「外」からも見えるようにする。このように考えながら走っていきたいと思っています。ご協力をお願い申し上げます。いさつとさせていただきます。

# 第40期生認定式



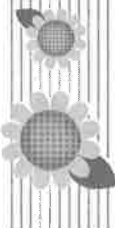
認定証を受け取る受講生

げで、電話相談員として認定して頂いた事を深く感謝いたします。

3月21日(月・祝)金沢市教育プラザ富樫で第40期生の認定式が行われた。合宿を含めた1〜3課程の養成講座を受けられた6名の方に認定証が授与された。40期生代表の誓いのことは下に掲載する。

## 誓いの言葉

今日は私たち40期生のためにこのような会を開催して頂き、又、養成のために講師の先生方、世話人の方、私たちの気づかない所でもお世話のために関わってくださった多くの先輩方のおか



たが、右上の「盲点の窓」(自分に分かっていなくて他人に分かっていない)の部分、そのような話を聴けない自分というものを相談者がフィードバックしてくれている、ととらえる事ができると思っています。それを素直に受けとめ自覚して少しでも「聴けない」自分から「聴ける」自分になれる様に努めていく事。これは自分を成長させる事でもあるし、より幅広い他者とよりよい関係を作っていく事なのだと私は思っています。

昨年5月23日、山内会長の第1回公開講座を皮切りに、多くの先輩方と同じく私たちも共に泣いたり、笑ったり、時には悩んだりもしながら、電話相談の学びを深めてまいりました。「人の話を聴く」という事の奥深さ、頭で理解したとしても、それですぐ聴く事ができるかというところではない。又、ある話は「聴けた」としても、ある話は同じ様に「聴ける」わけではない。研修を受ける中で奥の深さはどこまでも。という事が「わかった」という事でもある様に思います。

「人は自己理解の範囲でしか他者理解できない」とは、松田先生からお聞きした言葉であるかと思いますが、「聴けない」話がある時、それはそのような話を聴けない「自分がいる」という事なのだと思います。相手かどうかのこのではなく、これも研修で古市先生から「ジョハリの窓」について教えて頂きました。

4月からはいよいよ実際に電話相談員としての活動が始まります。40年という歴史のあるこの会を創立された先輩方の思いを引き継いでいける様に、40期の仲間とともに、これからも研鑽を積み重ねていきたいと思えます。今日は本当にありがとうございます。

40期生代表



.....

(高田 明美)

# 公開講座始まる 第2回 心に栄養を与えるかわり



金沢こころの電話相談役 古市俊郎氏

から孤立する人が増加、人のことを考えられない。心の栄養不足である。自分を必要として大切にしてくれる人がいない。寂しい。そこで承認。自分が必要とされる実感がほしい。心の栄養不足になっており夢や目標が持てない。

## 2. 心の栄養とストローク

心に栄養のある人は意欲や元氣、やる気、努力、自信、自己肯定感がある。だから、寛容、寛大である。ストロークとはその人の存在・価値・行動を認める働きかけという意味である。あいさつする、微笑む、抱きしめる、手当てする、介護するなど、無条件の当たり前の会話、行動が大切だ。

第2回は5月28日(土)68名の参加で金沢こころの電話相談役、公立中学校スクールカウンセラーの古市俊郎氏を講師に「心に栄養を与えるかわり」と題して開かれた。

## 1. 現代の日本社会

個人化、私事化している。即ち、世帯の小型化、単独世帯の増加、シングル化で家族や地域

Aちゃんが食器洗いをしてくれた。「上手に洗えたね」は、ほめるストローク。「ありがたい。助かるわ」は、認めるストローク。ほめるより認めることが大切である。子どもは認めてほしいと思っている。最高級の無条件

(次ページへ続く)

# 100号記念に寄せて

## 〈会員の声〉

- 40年間ずっと広報紙を出し続けてきたことはすごい！  
記録としての大切さを感じる。
- 100号の発行、素晴らしいことです。たくさんの講座・事業  
が行なわれてきた証です。振り返ってみるとなつかしい思い出  
が一杯です。
- 毎回のほっとラインを読むのが楽しみになっています。
- 何事も始めることより継続することは難しいです。これから  
も「金沢こころの電話」、「支援者様」、「会員」をHOTに繋ぐ  
パイプ役として続けて下さい。
- 今号で記念すべき100号ですね。まさに  
継続は力なり、活字の力なりです。広報  
担当者の地道な活動を応援します。



件(前ページより)の肯定的なストロークは傾聴である。共感的理解をしながら聴いているということは心に栄養を与え相手を支えている。

古市氏は、ほめるより認めることが大切であるということと傾聴が無条件のストロークであると明確にされた。電話相談で生かしていきたい。

(小林 昭代)



## 平成28年度 第41期電話カウンセラー養成セミナー第1課程 (一般コース)

### 公開講座のお知らせ

「金沢こころの電話」では、下記のとおり電話カウンセラー養成セミナー第1課程を実施いたします。第1課程は一般の方々向けの公開講座となっておりますので、ご関心のある方はどなたでもご参加下さい。

〔主催〕公益社団法人 金沢こころの電話

〔後援〕石川県・金沢市教育委員会

回	期 日	演 題	講 師	会 場
	内 容			
1	5月21日(出)	金沢こころの電話で活動する人のために	中村 宏兵 金沢こころの電話 会長	金沢市教育プラザ 富樫 123研修室
	①健康であること ②考えは違って当たり前 ③脳は万能コンピューター ④「弱さ」は「強さ」でもある ⑤自分を知って人間観察 ⑥引出をたくさん持つこと			
2	5月28日(出)	心に栄養を与えるかわり	古市 俊郎 公立中学校スクールカウンセラー 金沢こころの電話 相談役	金沢市教育プラザ 富樫 123研修室
	個人化や格差が進む社会で孤立し、「心の栄養失調」に陥っている人が増えている。心を豊かにする「心の栄養」とその補給方法を考える			
3	6月11日(出)	言葉の背景を聞く感性を養う	北本 福美 金沢医科大学 精神神経科学 講師 金沢こころの電話 相談役	金沢市教育プラザ 富樫 123研修室
	①内的対話 ②カウンセリングマインド			
4	6月18日(出)	こころの病に寄り添う	安本 真由美 やすもと医院 院長 金沢こころの電話 相談役	金沢市教育プラザ 富樫 123研修室
	寄り添うことについて考える			
5	6月25日(出)	相談支援のための工夫 ～ブリーフサイコセラピーの立場から～	長谷川 明弘 東洋英和女学院大学 准教授	金沢市教育プラザ 富樫 123研修室
	電話相談を展開する上でどんな工夫ができるのか・できそうなのかをブリーフサイコセラピーの観点から考えていきます			

☆開講時間：各回とも14：00～16：00

☆お願い：会場への問い合わせはしないでください。問い合わせは必ず金沢こころの電話事務局へしてください。

## 平成27年度 賛助会費・寄付金 感謝報告

(平成27年4月1日～平成28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

石川誠子、石黒 勝、石田 修、市村芙美子、今井宏和、植木誠子、植木裕子、上田佳壽子、浦田早知・肇、圓田 綾、遠藤陽子、大窪通孝、大塚吉江、大浜美映子、小川弘子、奥田栄美子、小野ツルコ、親谷依子、柿崎謙一、梶富次郎、梶本逸子、角谷澄栄、金江正衣、川浦幸光、北村武子、越島正喜、小林 匡、紺谷博子、齊藤千代、齊藤八重、坂尻他津子、酒田長昭、坂谷理恵子、櫻井直子、佐宗 功、佐藤順子、真田京子、島田紀子、清水文子、下田葉子、関 玲子、関 雅美・丕、高木要子、高倉万美、高澤タマエ、田頭孝三、高田智雄、高地松美、高西明子、高橋多恵、高山静子、武田陽子、田中千鶴、谷本弘美、土家佳奈子、敦賀三栄子、鶴見 貢、出口房子、寺井亮三、寺西恵美子、問谷元子、徳沢愛子、得永嘉昭、富木育子、虎本光代、直江茂行、長田玉喜、中野喜代子、中村孚子、中村洋子、中村 哲、中村純子、中村了吉、中本利光、西 宏、新田由美子、能登準一、狭間千代子、橋本忠明、長谷川美穂、東 好美、東野昭子、広瀬照代、福岡晴美、藤谷明子、古屋知栄子、前 郁美、松木浩一、松見博史、松本れい子、松本征子、丸谷穂(カット&髪綺里)、柴野南津、宮崎洋子、宮田正道、宮前美智子、宮村 泉、宮元紀和、宮本道子、宮森恵子、村井加代子、村本高志、室山昭子、元田保栄、守部厚子、八木雅夫、八木孝男、山岸美幸、山口正雄、山下 修、山野之義、山野俊一、吉川玲子、吉田正男、涌波理絵

#### ○法人・団体

国際ソロプチミスト金沢ーくろゆり、北陸学院高等学校、中谷商事(株)、願念寺、キスモ(株)、久世ベローズ工業所、鈴木レディスホスピタル、学校法人馬場幼稚園、(株)シーピーユー、公益社団法人石川県看護協会、加賀こころの病院、(有)ナカテック、医療法人社団仁智会、(有)由水十久工房、(公財)石川県成人病予防センター、(株)中島商店、石川県織物工業協同組合、ホクショー(株)、北陸電力(株)石川支店、石川県織物構造改善工業組合、梅光保育園、東福カウンセリングセンター、(公財)日本電信電話ユーザー協会、JA石川県連、(一社)石川県鉄工機電協会、(株)福光屋、わせだクリニック、金沢原糸織物商業協同組合、(株)商工組合中央金庫金沢支店、力丸医院、石川県商工会連合会、(一社)石川県経営者協会、(株)橋本清文堂、金沢商工会議所、(株)大日製作所、第一電機工業(株)、牧野歯科医院、(株)金沢適応(長尾紀久子)、(株)小林太一印刷所、加賀建設(株)、(株)東山商会、二葉鍼灸療院 田中良和、北栄パイピング(株)、和田歯科医院、セントラルメディカル(株)、(医)紺谷内科婦人科クリニック、昭栄産業(株)、日本キリスト教矯風会金沢グループ、金沢西病院、白銀幼稚園、白銀教会、(医)荒木耳鼻咽喉科クリニック



### 【寄付金】

金江 剛、高出健志郎、土田陽子、佐藤順子、野坂 仁、守部厚子、国際ソロプチミスト、妙国寺、匿名

※賛助会費の振込は右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 1,263,200円

### 編集後記

ほっとラインは、通巻100号となった。分厚くなった綴を手にしたが、40年の歴史を振り返るよい機会となった。

タイトルは「クォーターリー」「ホットライン」そして平成4年6月発行からタイトルとともに、紙面体裁を抜本的に改めた、ほっとラインに。A4版縦書きの新聞記事スタイルのレイアウトになった。

ほっとライン、このタイトルは、カウンセリングの基本姿勢である傾聴と受容を象徴するほっとする気持ちと、直通を意味するホットラインをかけ合わせたとの経緯を知った。

ほっとラインこころの電話の広報紙のタイトルにふさわしいと改めて感じた。

たかが年3回の発行、A4版4ページの紙面、されど対外広報紙。

毎号温かく読んでくださる多くの方に感謝し、ほっとラインのタイトルに恥じない紙面づくりに鋭意努力していきたい。

(古田 紀美代)

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  
e-mail kkd@beach.ocn.ne.jp  
編集 広報部会  
印刷 (株)橋本清文堂

