

# 金沢こころの電話

# ほっとライン

No.104

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

平成29年7月26日(水)、石川県社会福祉会館において「県政出前講座危険ドラッグ乱用防止」危険ドラッグや違法薬物の恐ろしさについて」と題し講座が開かれた。啓発DVD上映の後、講師の石川県健康福祉部薬事衛生課薬事・麻薬グループ田中智裕技師から、薬物乱用に関して詳しい説明があった。



「1回くらい」が畏です！

## 薬物乱用は ダメ、絶対！



「薬物乱用」とは、薬物を法律やその目的・使用方法から外れて使用することをいう。具体的には、①違法な薬物(大麻・マリファナ、コカイン、LSD、マジックマッシュルーム、MDMAなど)を使用すること ②睡眠薬や鎮痛剤などの医薬品を「酩酊・遊び」の目的など逸脱して飲むこと ③シンナーなどの有機溶剤やガスなどを、遊びや快楽を得るために使用することなどが挙げられた。

この他に、「危険ドラッグ」と呼ばれている興奮や幻覚作用を引き起こす化学物質を含んだ粉末や液体がある。植物片に付着させたものが多く、ハーブ、お香、バスソルトなどといった名目で販売されている。薬物乱用は急性中毒により死に至る場合や、「乱用」→「依存」→「慢性中毒」の影響により脳や全身の臓器機能が悪化し、死に至る場合もある。また健康面だけでなく、家庭・学校・職場・友人関係で問題を起こしたりする。さらに経済の破綻により窃盗などの犯罪に走るほか、酩酊により交通事故を起こすこともあり、個人のみならず社会にも大きな影響を及ぼすことになる。覚醒剤や大麻などの違法薬物は1回の使用でも乱用になる。薬物乱用の危険を回避する為には、知識を深め、危険を察知し、「誘惑を断りその場を立ち去る」など適切な行動をとることが大切とのことだった。

講義中に参考資料として示された違法薬物や危険ドラッグの写真の中には、薬物自体やパッケージがポップでカラフルなデザインの物も多かった。若者が手に取りやすいそのデザインはさながらお菓子のようで危険なイメージは皆無だ。しかし手にしてしまえばその後の人生は菓子とは程遠い苦さを味わうことに間違いなさそうだ。

(記・山崎)

### 情報の入手先・相談先

- 厚生省ウェブサイト「薬物乱用防止に関する情報」  
[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/iyakuhin/yakubuturanyou/](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iyakuhin/yakubuturanyou/)
- 麻薬・覚せい剤乱用防止センター「ダメ。ゼッタイ。」  
<http://www.dapc.or.jp/index.htm>
- あやしいヤクブツ連絡ネット  
<http://www.yakubutsu.com/>
- 県健康保険福祉センター、薬事衛生課、保健所など

検索  
してみてください



# いつか来る 笑顔の瞬間を信じて

クッキングハウス30年の歩みから



失敗したって大丈夫

平成29年6月25日(日)、石川県社会福祉会館において金沢こころの電話第2回公開講演会2017が開催され、精神保健福祉士でクッキングハウス代表の松浦幸子氏が「心豊かに生きるためにく心の居場所30年 クッキングハウスの歩みから」と題し講演した。

昔は「精神異常者は監督して守りなさい」という時代があり、戦後、精神衛生法や精神保健法を経て「社会復帰」や「社会参加」が言われるようになったが、心の病気に合った人にとって社会に居場所がなかった。人生において誰でも心の病気になる可能性がある。ならば隠さず社会参加をして行こうと松浦氏は考へ、食事を通じて元気になってもらう場としてクッキングハウスを立ち上げた。今では20代から70代までの数十名がここで働き、過ごしている。

「互いに良いところを探そうとしてくれる人や、存在を認めてくれる人がいる社会が心豊かな社会である。クッキングハウスを通して、それを実践し広めている」と松浦氏。「死ぬしかないと言った帽子と髪ですっぱり顔を隠していた子が、ある日突然すっきりと髪を切ってやってくる。ふと顔をあげて笑顔を見せる瞬間、固まっていた心が溶ける。それがいつ来るかわからないが、元気になるプロセスと一緒に付き合えるのが嬉しい」と同氏は活動の原動力を語った。

最近では全国的にも、障がいのある人を地域の住民で支える動きが高まってきている。その先駆者である松浦氏の活動は、一つの大きな成功例である。(記・山崎)

# スキルアップ研修 「エンカウンター研修」に参加して

9月2日(土)より、銀河の里キゴ山ふれあい研修センターにおいてエンカウンター研修が1泊2日で行なわれ、9名の参加があった。講師は松田昭臣相談役。初顔合わせの人がいることもあり、当初は緊張した様子が窺われた。しかし、会場の周囲は木々に囲まれ、蝉の音が夏の終わりを告げると同時に虫の音が秋の気配を思わせるように、自然の中に身を置く心地よさを皆感じているようだった。

第1のセッションは、講師の普段と変わらないソフトでゆったりとした語り口から始まった。自己紹介と研修受講の動機を話すにつれ、雰囲気は少しずつ解きほぐされていくのを感じた。セッションを重ねていく内に、真剣に他者の発言に耳を傾け「理解したい」という思いが伝わってきた。「相互の関係性から生まれる受容」や「素直に先入観や偏見なく他者理解すること」により、自分の価値観や思考様式、情緒的傾向を知ることが自己覚知となる。

また、セッション内に屋外に出て自然と対話する場面では、自然と融合することができた。木々、草花、鳥の声、虫の音、風のささやきに耳を傾けることで、「魂の開放」や「今ここで沸き起こる心地よい感情」を味わえたことはとても有意義な時間だった。後半のセッションは、何ものから解きほぐされ、安心・安全なグループの関係性を皆で共有し、内なる自分を解放させることができたので(こ)

# 「こころの電話」らしい広報を

北國新聞社 野口論説委員が提案



広報紙づくりの提案をする野口氏

平成29年9月30日(土)、金沢市教育プラザ富樫で、北國新聞社野口論説委員による「広報誌の書き方」講習会が行なわれ、「こころの電話」らしい広報誌というものをもう少し意識した広報誌づくりに取り組んでみてはどうか」など具体的なアドバイスがあった。

「こころの電話を支えている人の思いを届けるコーナーを」

「こころの電話らしい広報」の具体例として、心の電話で日常的に感じている生の声を

届けるコーナーを設けてはどうかとの提案があった。

## 大事なことは最初に

一番伝えたいことは第1段落に書く。第1段落に書いたことの中から見出しをつける。そうすれば読み手に伝えたいことがスムーズに伝わる。

## 見出しが9割

「人は見た目が9割」という言葉がある。見出しには、記事を読んでみたいと誘う役割があり、細心の注意を払うべきである。全体を要約したような見出しをついつけたくなるが、具体的で面白いところを見出しとして取り上げるべきである。

## ホットなニュースを盛り込む

毎年同じように行なわれて

いる行事等であっても、「数字を変えれば毎年同じ」ということにならないよう、去年までと違う今年の特徴に着目し、ホットなニュースを盛り込むようにした方がよいのではないかと。

## 読み手を疲れさせない工夫を

去る平成29年7月12日、相談役の道下忠蔵先生が享年91歳でお亡くなりになりました。顧みまずと、先生には本会の発足当初から特別なお世話になってきました。特に本会の発足時、石川県立高松病院長のお立場から当時の志ある高校の先生方に対し、若者の自殺防止についてのご指導をされ、本会の名称の名付け親にもなり、電話相談活動の火付け役を果たされました。その年の昭和50年から今日

# 道下忠蔵先生を偲ぶ



北國新聞の創刊号を示して読み手を疲れさせず、読んでもらえるような工夫を具体的に

(こ)はないかと思う。また夕食後の研修終了の懇親会では、会話が弾み楽しい時間を過ごすことができた。今後も継続してスキルアップ研修「エンカウンター研修」が開催され、多くの方に「エンカウンター」の学びの喜びを知っていただきたい。(記・佐宗)

にあげ、広報誌にも有効であるとのことだった。(記・渡邊)

て、平成8年4月「シルバール」の「こころの電話」を開設されました。

平成9年の春の叙勲で、先生が「勲三等瑞宝章」を受章されたとの報に接し、会員一同わがことのように喜びを交わし、盛大な祝賀会を催したことが昨日のように思い起こされます。

平成10年から13年まで名誉会長を引き受けていただいたことも今となっては懐かしい思い出となりました。先生が天の住まいで安らかに憩われることを心よりお祈りいたします。福岡(4期)

# カウンセリング エッセイ

昨年、長姉が87歳で亡くなった。

彼女は常に「さみしい、さみしい、温かい言葉をかけて欲しい」「あんたしか頼る者がいない」と訴えていた。亡くなる2年ほど前からいつも「心臓がひどい」とも。

私は金沢こころの電話の研修などで、発達障害や、認知症、クライアントに寄り添うことも学んできたし、介護施設なども見学してきた。しか

し、それらは彼女に活かされることはなかった。

長姉の性格には多くの問題があった。女学校の成績は優秀

だったようだが、女性としての料理炊事、洗濯掃除、裁縫は

苦手であった。強情な面もあり、妥協するこ

とがなく決断力も乏しかった。

また、言うことが大げさで事実と異なることも

多かった。そして、金沢に帰っ

てきてからは耳も遠く視力も

落ちていたから十分話し合う

こともできなかった。

こともできなかった。



## 後悔 後悔

賛助会員 泉 信次

だから、冒頭の訴えが本当かと疑心暗鬼であり、病気とは思えなかったので心から寄り添える気にはなれなかった。

むしろ、非難しづらく当たることの方が多く、優しい言葉の一つもかけられなかった。

一人で一生懸命生きてきたのに。どんなにっ

らかっただろ う、どんなにさ

みしかっただろ う、可愛そうな

ことをしたとい

う深い後悔と懺悔の念にさい

なまれる毎日である。

どうしてそうなったのだから

いっばいである。



うか。私には相手の生き方や価値観を尊重する寛容さが足りなかった。過去にとらわれず、真実か偽りかを問わず、理屈に合わないことでも相手の求めに応ずる寛容さ、清濁併せ呑む寛容さが足りなかったように思う。

いま取り返しのつかないことをしてしまったという後悔とともに、自分の我を捨て空になることの大切さを学んだように思い、深い感謝の念で

いっばいである。

いっばいである。

いっばいである。

いっばいである。

いっばいである。

### 編集後記

新聞社の論説委員に「広報誌の書き方」のお話を聞いた。「いかに読んでもらえるほっとラインにするか？」を思いながら聞いた。

野口さんは新聞の作り方で誌面作りのお手本の形などを話してくださった。いろいろな話の中で、見出しがとても大切だと分かる。

「人は見た目で判断し、見出しは9割大切だ」と野口さんは言う。

確かに見出しで興味をそそられて内容を読むことが多い。最近私たちも見出しに気をかけてきたがなかなか難しい。

アドバイスをもとに、より読んでもらえる魅力ある誌面作りに向け、力を合わせて考えていきたい。

(記・小林)

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