


金沢こころの電話


**ほっとライン**

No.107

 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**

平成30年度

## 第43期電話相談員養成講座始まる

「あなたも寄り添う人になりませんか」と電話相談員を募集したところ、13人もの方に応募していただきました。今回は電話相談員募集案内や講演会のお知らせをホームページをはじめ会長や会員の皆さんが色んな所に持って行った成果だと思われま

### 期間

**【第1課程】基礎コース：平成30年8月21日(火)～12月11日(火)**
**【第2課程】実習コース：平成31年1月22日(火)～2月19日(火)**

### 合宿

**【1次】平成30年8月25日(土)～8月26日(日)**
**【2次】平成30年11月10日(土)～11月11日(日)**


### 第1課程プログラム【基礎コース】

回	月日	内 容	具体的な内容	回	月日	内 容	具体的な内容
1	8.21(火)	第1課程・開講式 オリエンテーション		12	10.16(火)	援助の方法②	応答の振り返り
2	8.25(土) ～26(日)	合宿 相互援助グループ	エンカウンター グループ	13	10.23(火)	性の相談	性同一性障害を 含む
3	8.28(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)	こころの電話への 理解	14	10.30(火)	ライフサイクルの 課題と危機	一生涯における 課題と危機
4	9.4(火)	電話相談における 傾聴	カウンセリングの 理論	15	11.5(月)	電話相談と精神障害 について	発達障害を含む
5	9.11(火)	電話相談における 応答	カウンセリングの 実践	16	11.10(土) ～11(日)	合宿	ロールプレイ
6	9.18(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	17	11.13(火)	情緒的関係性に ついて	頻回通話について
7	9.21(金)	ロールプレイ②		18	11.20(火)	人権について	DV・虐待・いじ め・ハラスメント 等から
8	9.25(火)	ロールプレイ③		19	11.27(火)	自殺防止と危機介入	被害者支援を含む
9	9.28(金)	ロールプレイ④		20	12.4(火)	高齢者への理解・ 支援について	認知症他
10	10.2(火)	ロールプレイ⑤		21	12.11(火)	まとめ (第一課程を終えて)	感想(学び、気づ き、感じたこと) フィードバック
11	10.9(火)	援助の方法①	応答の振り返り				

 ※時間：18時45分～20時45分  
 合宿：10時～翌15時

### 2018年度・第2回公開講演会

テーマ

## 『バリエーションへの誘い』

### ～認知症高齢者への共感と尊厳を～

日時 平成30年7月8日(日)  
講師 都村 尚子氏 (関西福祉科学大学教授)



認知高齢者の動作を交えて

#### あるエピソード

関わっているいのちの電話の公開講座当日、私はご夫妻を駅にお迎えに行った。講師の元医学部教授でアルツハイマーのS先生は、「わあいい天気、神戸は風が気持ちいいね、今日はうまいくいね」とお気持ちを話された。その日、数百人の聴衆は、認知機能が低下し人前で話すのが困難になっておられたS先生の一生懸命お話されるお姿に感銘した。

人はことばを失っても  
コミュニケーションできる



認知症が進み知的機能が低下しても感情(精神、魂、心)は残ることに着目して、ナオミ・ファイル女史(米・社会福祉士)はバリエーション(共感法、五感対話法)を開発した。

#### お年寄りの感情を 分かち合う方法

徘徊を繰り返すAさん。職員は転倒リスク除去のため車椅子から椅子着用とした。車椅子アームでの繰り返し動作が出来なくなり不穏になり、人を叩くようになる。やがて精神科入院となった。私がバリエーションで関わってみた。遠くから表情を一致させ、ミラーリングで針で縫う動作を真似ることから始めた。1ヶ月位でアイコンタクトができ、コミュニケーションが可能になった。「服を縫ってたくさんのお客を喜ばせてきたんですね」

「縫う」はAさんのアイデンティティ(その人の価値)の表現。バリエーションの原意は

「確認する、強化する」、つまり「その人の生きてきた意味・価値を確認する」ことだ。

#### 老年期は「成熟・統合」

発達心理学者のエリック・エリクソンは、乳児期「基本的他者信頼」、幼年期「自立性」、老年期「成熟・統合」とし、老年期は私たちの力を借りて「人生の意味の表出とまとめ上げる大切な時期」なのである。

#### 附則「バリエーション 基本テクニクス15」紹介

- ① センタリング ② 好きな感覚を用いる ③ オープンクエスチョン ④ リフレージング ⑤ 端的な表現 ⑥ 反対のことばを想像する ⑦ レミニング ⑧ アイコンタクト ⑨ 曖昧な表現 ⑩ はつきりとした低い優しい声で話す ⑪ タッチング ⑫ カリブレーション(感情観察) バリエーションの核 ⑬ 音楽を使う ⑭ ミラーリング(鏡) ⑮ 満たされていない人間の欲求と行動を結びつける。(③④⑤⑥⑦以外是非言語)。
- 呼吸を合わせ、声のトーンや表情などを一致させ、共感し、分かち合おうとしているコミュニケーションがバリエーションだ。(記 K・H)

## 2018年度 全11回 スキルアップ研修講座スタート!!



「自己理解」について話す

#### ▼研修部のねらい

「傾聴」の基本を問いかけ、電話相談員継続に必要な研修をねらいとし、松田昭臣、武山雅志、古市俊郎、村田進、北本福美、以上5人の相談役を講師に全11回の研修が実施される。

#### ▼第1・2・3回

#### 「カウンセリングを育む」

講師 松田 昭臣氏

6月3日、16日、30日の3回にわたり同テーマで松田先生の研修会が実施された。

#### カウンセリング祖は ソクラテス

哲学は「人間理解」を目的とする。哲学の父ソクラテスは「汝自身を知れ」と対話法と産

婆術で人間の生を説き、その産婆術がカウンセリングの祖といわれる。

#### カール・ロジャーズの 6条件とは

カウンセリングを提唱したカール・ロジャーズは症例から「カウンセリングがうまくいくための必要にして十分な6条件」として「①2人の人間が心理的に接触している ②クライエントは傷つきやすく不安の状態にある ③カウンセラーは一致している(純粹で偽りのない姿で関係の中にあること) ④受容または無条件の積極的関心 ⑤クライエントの内的照合棒を共感的に理解していることを体験しており、且つこの体験をクライエントに伝えようと努めている ⑥クライエントにはカウンセラーが共感的理解と無条件の積極的関心を体験していることが必要最低限伝わっていること」とを提示した。

#### カウンセラーに 求められる「自己理解」

「人は自己を理解する範囲でしか他者を理解できない」が鉄則となる。故にカウンセラーに

# 「支援者のストレスマネジメント」を聴講して

日時 平成30年8月4日(土)  
場所 社会福祉会館  
講師 武山 雅志氏 (石川県立看護大学教授)



質問にも答えられ



支援者はさまざまな相談への対応から、「代理受傷」、「共感性疲弊」とも呼ばれる二次受傷を負うことがある。これは、相談内容の重さ・自分の過去のトラウマ体験・技術・知識の問題・日頃のストレスレベル・職場のサポート環境などと関連する。「考え方のクセ」、「コーピング尺度」、「自己表現度」、「燃え尽き症候群尺度」をチェックシートで自己診断し、自分の状態・傾向をみた。

「考え方のクセ」として、全か無か思考・完全主義(物事に白黒つける、完璧にこなそうとする)、過度の一般化(わずかな出来事から結論する)、選択的注目(些細なことに注意が向いてしまう)、拡大解釈と過小評価(失敗を大きく、よくできていることを小さく考える)、恣意的推論(きつと○○にちがいない)などがある。自分のクセを知り、少し違う角度から考えてみることで余裕が生まれる。

ストレスに対するコーピングには、問題焦点型(ストレスソースの元を突き止め、取り除く)と情動焦点型(気晴らしする、ストレスへの向き合い方を変える)があり、適宜対応していくことが求められる。

自己表現は相互を尊重するアサーティブ(適切)なタイプが望まれるが、これが身についていないと非主張的や攻撃的自己表現をとることもなる。

言いにくいことを伝える表現法として、DESC法を紹介された。それは、D(Describe:客観的に事実を述べる)、E(Exp

ress:自分の意見・感じていることを表現する)、S(Specify:相手にしてほしいことを具体的に提案する)、C(Choose:提案の実行の有無とその結果を伝える)、というもので、これは実際の相談にも活用できる。

最後に、支援者に必要なこととして、体調のコントロール、不安への耐性、精神的なゆとり、サポートし合える人間関係が大切と締めくくられた。

私は自らの傾向を知り、自分に合ったストレスマネジメントを見つけて、これからも聴いていこうと思った。(記 T・F)

はエンカウンター(出会い)や、五感(視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚)の感受性訓練が求められる。

松田先生がアメリカでの講演会に参加された時、会場から「カウンセリングで一番大切なことは」という質問に、ロジャーズ氏は「Loneliness(孤独)①喪失感、②見捨てられ感」の受容だ」と応えられたという。クライエントの「誰もわかってくれない、死にたい気持ち」を、カウンセラーは「私はあなたに死んでほしくない」と伝え、気持ちを一生懸命聴くことでクライエントは死にたい気持ちが変化していく。

## 42年目のあゆみから

金沢こころの電話は、42年の歴史がある。

毎年1年間のあゆみとして、その年の電話相談の実施状況、受信統計、事業内容などをまとめて発行している。

42年目のあゆみ(2017年4月1日～18年3月31日)によれば、この年は例年になく思わぬ大雪に見舞われ、2日間相談活動を休まねばならなかったとある。

凍てつく冬の夜の時間帯

にも、担当の当番は受話器を握る。

相談件数は、前年度より若干減少したとはいえ、6,212件と多い。

しかも最近の社会の現象を反映していると思えるところの不安や精神の病気など「精神保健衛生」が相談内容の上位を占めている。次いで、生き方、生きがい、孤独、人生の不安など「人生」の件数が多い。

相談件数は減ったが「何回

### 自己学習のすすめ

傾聴とは聴いて理解して共感していくことで、治療的だ。自分の応答を言葉にし、振り返ることは大切な自己学習だ。またエンカウンターや、2人ペアで気持ちを話すなど毎回実習があり、自己を知る実践を学んだ。(記 K・K)

かけても通じない」との苦情が事務局に寄せられている。活動会員120名、朝9時～夜23時まで(平日は18時～23時)受信しているが、かけ手からすれば「通じない」のが本当だろう。

8月21日から43期の電話相談養成講座が開催、一人でも多くの会員として活躍されるよう期待したい。(記 F・K)



琉球雀うり

# カウンセリング エッセイ

関(旧姓北島)丕さんが今年3月13日、ご自身の主宰するロコス研究所で急逝された。

私は教職に就いて数年後、相談室分掌で相談の手解きを受けたが、中でも一回り上未成年の関さんから、生涯にわたる出会いの広がりと導きを頂いた。60年代、高校では相談室充実の途にあり、勤務校は先進的に活動していた。1969年に能登で日本カウンセリング協会ワークショップが開催され、北陸支部も設立された。その企画運営に、関さんは、多田治夫、花山勝道、今井保司郎、加藤成子、松田昭臣ら各氏と共に中核となり取り組み、70年末に金沢カウンセリングセンターを開設し、理論セッション、L・G、歎異抄を

読む会、授業グループなど多くの研修会を開催した。後に皆さんが「金沢こころの電話」の創設運営に参画されている。私の相談分野への関わりは69年から始まった。

相談場面で基本も揺らぎがちな私は、生徒諸氏も含めて直に出会いで頂いた情景が都度に想起され、ひと呼吸止まることと多々であった。悔い困惑の私に、精神科医の道下忠蔵氏は「切らない、つなかりの大事」を穏やかに話された。70年代末に仏縁を深く頂き、閻法という言葉を知った。手継寺の老師が家の玄関先で満天星の真赤な落ち葉を



## 妙なる出会い

賛助会員

浦田 肇

一つ拾いあげ「きれいやな……」とつぶやかれた。命愛おしく、今も身に深く生き続ける。直に頂いた一つ一つが、私の大きな支えである。

私が爽やかならざる心根持ちながらも、折々に安堵し営みできたのは、きつと傍らの人々の助けや導き、よき出会いが閻法として心の小さな余白に届いたから、と思う。私には心の余白がこの上なく大事である。子どものときからほんやりで、外眺め雪が一片一片舞い泳ぐ、夕焼け空に

飛行機雲、小皿の種から双葉さん、お池に浮かべた紙の船、ほんやり眺めて日が過ぎた。ほんやりが、柔らかなほっと

した時を呼び、今も心に余白を作ってくれているように思う。有難いことです。人それぞれに楽しみ、心の余白が生まれたら、そして温かな人に出会えたら、安堵の兆しも……、などと考える。保育園児の孫二人が時折来訪し、至福の時を私はいただく。この子が身いっぱい楽しみ、体奥深くに心の余白創造源を確かなものにしてほしい。そして折々によき人との出会いを……、と爺は切に願い、祈っている。こどもは、伴歩き人の好ましい在り方を端的に教える。私は今も、妙なる出会いを頂き、しくじり続けている。

## 編集後記

広報部としてほっとラインに携わっていると、筆者から頂いた原稿を先に読ませて頂けるといふ幸運に授かります。浦田先生のカウンセリングエッセイを手にして真つ先に出てきた関先生のお名前とそれに続く金沢こころの電話立ち上げの頃の前後の様子がありました。私自身、関先生や花山先生が「傾聴」の真髓を教えて下さったような気がしています。会員がどんな学びをし、どんな決意で電話に向かっているかを少しでもお伝え出来たらいいと思っています。

(記 N・S)



犀川

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