

金沢こころの電話



ほっとライン

No.108

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

第31回電話相談学会に参加して

11月17日(土)・18日(日)に東京の成蹊大学にて、第31回電話相談学会が開催された。金沢こころの電話から私たち3人が派遣された。今年の大会テーマは「電話相談とオンライン相談」援助的コミュニケーションへの要支援者の期待と支援効果」。1日目は、研究発表や教育講演、シンポジウムなどの座学中心の内容、2日目はテーマごとのワークショップだった。内容を紹介したい。

【オンライン相談の方法】

講師：伊藤 次郎氏

(NPO法人OVA代表理事)

若年層の自殺ハイリスク者や行政相談機関や医療機関に通ってない方限定でSNS相談を実施。死にたい等検索欄に入力した人に相談を促す広告を出し、返信してもらいメールで相談。その後ケースによっては病院・行政機関へのアクセスを調整する。SNS相談は電話や対面よりも効率は悪いが、SNSでしかアプローチできない人もいる。対面や電話相談から変わるべきとは思わないがメールもチャットも、相手のニーズに合わせるしかない人たちが出てきたと話されていた。

【電話相談のアセスメント】

講師：杉山 雅宏氏

(埼玉学園大学教授)

非常にユニークな先生で「目指せ低空飛行」というイメージで話された。具体的には、飛び続ける／目線／情報／聞く・受け止める／態度・表情などについて説明された。自分の目線を相手と同じにして、相手から会話を引き出すところに重点をおいて聴くことが大切と学んだ。

【子育て支援の電話相談】

講師：高田 真規子氏

(東京臨床心理士会、子ども虐待防止センター)

子育て支援の電話相談活動において、まとめられた知見を基にしたお話やワークが行われた。「愛着関係の構築と分離自立を促す」という流れがある。リピーターの対応としては被害待児の対応とよく似ている。混乱した感情を受け止める過去からの出来事を受け入れ、意味づける依存にならないよう、電話相談の意味を共有、応援するというプロセスを学んだ。

「相談者に私たちは育てられた」

コミュニケーション向上

公開セミナーを終えて ～「聴く力」があなたを楽にする～



アドラー心理学を優しく語る坂本講師

今年度初めて一般市民を対象とした公開セミナーを2回開催した。1回目は平成30年12月7日(金)19時～21時、2回目は12月11日(火)13時半～15時半、参加者は計44名、会場は2回とも松ヶ枝福祉館。講師は金沢こ

とおっしゃっていたことが印象的だった。
1日目の夜の懇親会で古くから学会を知る方々とお話する中で、学会設立にこころの電話の故星野先生・故多田先生が関わら

ていたことをお聞きし、改めて金沢こころの電話の先達の偉大さを実感した。学会に参加できたことを心より感謝したい。
(記 K・M)

この電話相談役の坂本美奈子氏(臨床心理士)。

今回の企画の目的は、公益社団法人として市民への貢献、公開セミナーを通して、金沢こころの電話の事業に関心を持ち、理解を深めていただく事だった。また、金沢こころの電話の理解のために、リーフレットやほっとラインを配布し、終了後少し時間をいただき、養成講座のことや賛助会員のことも紹介した。

セミナーの内容は「聴く力」があなたを楽にするというテーマで、自己理解から他者理解へ、講師の持ち前の明るさと迫力に圧倒されながら二時間があっという間に過ぎ楽しく学ぶことができた。

参加者は、はじめ緊張した様子だったが、ゲームを通して個々の価値観を優先しながらグループ分けが始まり、自己紹介、そして動物心理ゲーム等が進む。この頃より皆さんの顔から緊張感がとれ、柔らかい表情に変化した。日頃の考え方チェックを行い、改めて自分と向き合い新たな自分を発見。講

(次頁へ続く)



自分を知るワークを進める古市講師

スキルアップ講座

自分を知って他者を知る

日時 平成30年9月9日(日)、11月18日(日)
12月9日(日) 各14時~16時
場所 金沢市松ヶ枝福祉館 社会福祉会館
講師 古市 俊郎(金沢こころの電話 相談役)



(前頁より続く)
師の体験を交えながら「アドラー心理学理論」を解りやすく教えていただいた。周囲の人たちをライバルとみなす競争的な対人関係ではなく、協力的な人間関係を目指すのが健全な人間。「共同体感覚(仲間意識)の成長」。ここでは自己中心的(私への執着)からコミュニケーション(他者への理解)を育てる。また共同体を育てる三段階の学び、初級から中級、上級へと進む体験学習も行った。

最後には、自分の欠点を長所に生かす体験学習と各自の発表。皆さんから大きな拍手をもらい嬉しい気持ち素直に笑顔に変わる瞬間が印象的だった。
そしてセミナーが終わる頃にはグループの結束力で盛り上がり、終了間際には握手をして「ご苦労様でした」、「ありがとう」という声があちこちで聞かれた。「聞く」「聴く」「訊く」の違いを理解し、まさに「聴く力」があなたを築にする瞬間ではなかったかと思う。

また、仲間との関わりからも勉強になり自己理解が深まった、楽しく学ぶことを体験し良かったなどの意見があった。
おわりに、このセミナーを通して少しでも金沢こころの電話事業に関心を持つ方が増えることを祈り、多くの方々のご協力をいただき無事終了できたことにお礼を申し上げます。(記 S・S)



【はじめに】

スキルアップ講座第5・9・10回が、古市相談役による3回シリーズで右記のように実施された。古市講師は、故星野命先生が「人を理解するには自分の価値観を知る」として、かつて実施された「自己理解シリーズ」で学んだ事を基調とし、臨まれた。

【20答法から学ぶ】

参加者は「私は〇〇である」を20記述した。次に外面的事実(客観的表示)か、内面的事実(りん

自分が好きとか、言わないと分からない事)に分類し、ロカススコア(社会的繋留度、つまり初めての内面的事実が出てくる前の番号を指す)を検討した。ロカススコアの高い人は自分を客観的に見ていて、低い人は内面的といわれる。自己開示度、現実的か未来的か、自己肯定的か否定的か、という視点から検討し、最も「自分らしい」ものを選んだり、否定的な事をリフレーミング(ポジティブに変える)してみた。その他「私の自我像」「平木典子方式自己診断法」を記入し、平木方式では集計表から自己のプロフィール表が示された。
カウンセリングでは、自己把握するため内部対話を通してクライエントに話していく。故に自己を率直に開示したり、他者からのフィードバックを素直に受け取

り、ジョハリの窓(自分が知っている、知らない、他者から見て知っている、知らない、の4つの窓を指す)で示すように、自分が知っていること、他者から見て知っていることを広げていくことが有用だと学んだ。

までどこを選んでも良い)の幸福度を縦軸は++、+、0、-、-、-、横軸は年齢としてラインで表し、グループ内で発表した。外見では想像できない一人一人の人生の危機や境遇に息を呑みながら聴き入った。

「愛は国境を越えたが...」から学ぶ
各自が登場人物7人に、一番いやな人から順に番号を付ける。次にグループに分かれ、各自1~7までの順位付けの理由を述べる。論争や多数決ではなく、自分の知らない情報を知り、視野を広げ、指示する経過により、合意形成によるグループの意見を述べ合った。意図は「グループによる構成的エンカウンター」の体験であった。

「幸福度のライフライン」と「お葬式トレーニング」から学ぶ
グループに分かれ自分が表明できる範囲で、人生(0歳~現年齢)までどこを選んでも良い)の幸福度を縦軸は++、+、0、-、-、-、横軸は年齢としてラインで表し、グループ内で発表した。外見では想像できない一人一人の人生の危機や境遇に息を呑みながら聴き入った。

スキルアップ講座

いたみといたわりの心理学

日時 平成30年9月30日(日)、10月7日(日)
10月21日(日) 各14時~16時
場所 石川県社会福祉会館 県立図書館
講師 村田 進(金沢こころの電話 相談役)



スキルアップ講座の第6・7・8回が右記のように実施され(〜)

た。講師は「金沢こころの電話ではパーソンセンタード・アップ(〜)

スキルアップ講座

心の病気を抱えて(幻覚・妄想・対人関係)苦しむ方への対応

日時 平成31年1月19日(土) 14時~16時
場所 石川県社会福祉会館
講師 北本 福美(金沢こころの電話相談役)



相談者の気持ちにどう付き合うかを語る北本講師

日々の電話相談の中、心の病気を抱える・抱えていると思われる方からの相談は多く存在し、難しい研修テーマではあるが、朗らかな笑顔と優しいお声の北本先生、穏やかな心地よい香り(先生持参のアロマ)と共にスタート。電話相談の対応のヒントをたくさん頂いた。

初めに、医療の側から「通院している相談者が苦しくなった時、電話で話を聞いてもらうことは次の診察まで生活していく気持ちを持たせる上で役に立っている」と話された。心の病気について

平成30年度 絆の森の草刈り& 秋のウォーキング



100本のもみじの草刈りに汗をかく

今年の絆の森の草刈りは、10月8日(月・祝)に行なわれました。台風が危うかった中、素晴らしい天気恵まれました。

参加者は金沢こころの電話会員8名と里山リーダー会3名の11名。会員は鎌で100本の

は、統合失調症は「高度にいろいろなことを感じたり考えたりできるようになったからこそ生じる病気」うつ病は「意志が強い人しかうつにならない。意志が弱い人は、回復しきれないほど脳を酷使することは出来ない」との見方を紹介して下さり、新たなイメージを持つことができた。

また、対応するとき少しだけ気をつけることとして、統合失調症では「妄想を肯定しないこと」、

うつ病では「思考のスピードがゆっくりになっているので、それに合わせていくこと」、自閉症スペクトラムやADHDなどの発達障害では、「本人の強みを聴き、気付けていけるようにすること」などを挙げられた。心の病気があろうがなかるうが「話すより聴くこと」「関心を示す」という対応の基本は同じであり、より「否定も全肯定もしない」という聴き方・返し方が、相談員の価値観・善悪の判断を置いてできるか試されることなのだと感じた。

最後に、電話相談もカウンセリングも「解決策をその場で見つけられなくてもいい。相談者の苦しみを分かち、その気持ちに付き合えるかが大切」と話を締めくくられた。(記 K・M)

ローチー人間中心(動物・自然が原則)と話された。

レスポンス(相互に反応)レシーブ(しっかり受け止める)レポート(信頼関係)がないと積極的に傾聴できない。電話を取ったところからレポートが始まっている。相手にトーンを合わせ親身に関わっていく。身体、頭、心の順で調整し、クライアントのペースを大事にすると心の中に変化が生じてくる。結果、体験過程が収束していく。

心の痛みとは、クライアントの症状やトラウマ、落ち込みを指す。いたわりとは、カウンセラー側の配慮、慈愛、思いやり。いたわりが交差するところに癒しが成立する。

例えば不登校の場合、本人は行きたいのに行けないから、各種症状が出る。回復は本人の中にある。傾聴によって、その力が発揮される。カウンセラーは「間」を大切に、本人の言葉を待つ。身体で感じていることを言語化で



いたみといたわりの交差について語る村田講師

きた時、身体に変化が生じ、新たな気づきがある。

ワークとして自分の人生をクレヨンで○△□の絵で表現し、グループで開示、説明し合うという楽しい時間もあった。

講師は何度も「いたみといたわりの交差」という言葉を使われた。3回の研修の各々に秋の草花が生けられていた。私はその草花に「いたわり」を感じていた。ありがとうございました。

(記 Y・S)

もみじの木の周りをつぼ刈りし、リーダー会の人は草刈り機を使い草刈りをしました。

1年に1度の草刈り、もみじの木にツルが絡まり大変な状態の木もありました。しかし、2時間の作業で今年もすがすがしい絆の森となりました。

また、草刈り終了後、時間のあまる会員で秋のウォーキングを楽しみました。森林公園の職員の人にガイドしてもらい、1時間の森林浴を楽しみました。

是非、来年は多数の参加を期待しています。(記 Y・T)

カウンセリング

エッセイ

自身の15年間に渡る摂食障害の経験から、当事者や関係者で支え合う「あかりプロジェクト」の活動を始めて10年になります。この間、自助グループや家族会、各種イベントについて、周知等で協力をいただけてきました。感謝申し上げます。

自己肯定感の低さが生きづらさの正体だった実感を踏まえ、「自分は存在してもOKな存在」と感じられるためには何ができるのか模索を続けて来ました。ウェブ上のつながりや電話でお話をお聞きするなどの直接的な



シクラメン

支え合いのほか、当事者の気持ちをまとめたメッセージを閲覧できる「Phoneアプリ」の制作：本間に、いろんなことに取り組んできました。

その度に、思ったよりも利用や反響が少ないことが多く、「こんな活動はただのひとりよがりではないか」と悩むこともしょっちゅうで、その度にメンバー同士で励まし合っていました。今、自分の中で日に日に強くなってきた「その答え」は、「みんな、人の役に立ちたいのだ」ということです。活動を通してみんなの役に立てたら、と私たちが願っていた、そのことと同じように、みんなが誰かの

役に立ちたいのだ、ということ

昨年11月から復職支援の福祉サービス事業所と当団体で業務提携をし、私



みんな 人の役に立ちたい

NPO法人あかりプロジェクト
山口 いくみ

が常勤して摂食障害のコースを担うことになりました。コンサルトは「その人らしさを社会に生かす」。まさに、「このままの自分でOK」と心から感じられる状態になって、個性を社会に生かしていくための学びあいの場です。

私は「支援する」と考えるのは極力止めて、

「力を貸してください！」と呼びかけていきたいと思っっています。それぞれ得意な分野でプログラムを担当していただいた



卯辰山から

編集後記
平成最後の広報紙。少人数で編集。たくさんの人に原稿を書いていただく。感謝。今冬は昨年の豪雪に比べて雪は少なく助かった。どこかで春が生まれてる。どこかで春が出る音がする。やがて新しい春、芽吹く季節が来るだろう。魅力的な広報紙作りに皆様のお知恵を貸してください。



ちゅうりつぶ

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