


金沢こころの電話


ほっとライン

No.113

 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

2020年度

第45期電話相談員養成講座開講

コロナ禍の中で電話相談員養成講座が開講しました。
 エンカウンターを目的とした第1回目の日帰り研修が終了し、電話カウンセリングの基礎を学ぶ第1課程を14名の受講生が学んでいます。

期 間

【第1課程】基礎コース：2020年8月25日(火)～12月11日(金)
【第2課程】実習コース：2021年1月12日(火)～2月26日(金)

日帰り研修

【1】2020年9月5日(土)・6日(日)
【2】2020年11月14日(土)・15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	8.25(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	13	11.4(水)	ロールプレイ⑥ ウ・EG 7名 援助の方法	ロールプレイ
2	9.1(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	14	10.20(火)	性の相談	LGBTを含む
3	9.5(土) 9.6(日)	日帰り研修 人間関係の体験学習Ⅰ	エンカウンターA 7名 エンカウンターB 7名	15	10.23(金)	精神障害について	精神疾患と共生社会
4	9.8(火)	電話相談における傾聴	カウンセリングの理論	16	10.29(木)	発達障害について	発達障害と生きづらさ
5	9.15(火)	電話相談における応答	カウンセリングの実践	17	11.10(火)	自殺防止と危機介入	被害者支援を含む
6	9.18(金)	エンカウンターA 7名	相互援助	18	11.14(土) 15(日)	日帰り研修 人間関係の体験学習Ⅱ	ロールプレイ
7	9.25(金)	エンカウンターB 7名	相互援助	19	11.20(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
8	9.29(火)	ロールプレイ① ア・IG 7名	ロールプレイとは	20	11.27(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
9	10.2(金)	ロールプレイ② ウ・EG 7名	クライアントの体験	21	12.1(火)	人権にかかわる社会の 問題	いじめ・ハラスメント 等
10	10.6(火)	ロールプレイ③ ア・IG 7名	カウンセラーの体験	22	12.8(火)	高齢者への理解と支援	認知症他
11	10.13(火)	ロールプレイ④ ウ・EG 7名	応答の振り返り	23	12.11(金)	まとめ (第一課程を終えて)	感想・フィードバック
12	10.16(金)	ロールプレイ⑤ ア・IG 7名	応答の振り返り				

エンカウンター〈相互援助〉に参加して



何も課されないときの中で

7月11日(土)、社会福祉会館F会議室において会員部会主催の第1回エンカウンター(相互援助)「いまだから…今こそ…つながらう私たち」が行われた。三密を避けるため定員を抑えた募集で、当日は村田 進会長(相談役)をファシリテーターとして、男性4名、女性4名の参加者、計9名で実施。

エンカウンターの定義とは何かを調べてみると、『出会い。心と心のふれあい。本音の交

流。体験を通して、自己発見による行動の変容と人間的な自己成長をねらい、本音と本音の交流や感情交流ができる親密な人間関係づくりを援助するための手法」と記されている。

初めに村田講師が今回の約束事を話された。「この場合は決して強制するものではなく、話したい人が心のままに話します。順番も決まっています。話す事がなければ自己紹介でも構いません」。

静まり返った中で、口火を切ったのはある男性だった。今日はこの話をしよう決めておられていたようで、ご両親、特別にお父様のお話をされた。それを受け、参加者全員がその時感じたこと、心に浮かんだことを率直に語り合った。全員が「このころの電話」の会員ではあるが、その日その時に一期一会で集まった9名が安心、安全の場で「何も課されない」時間を過ごすことができた。制限されるこ

会員全体 研修会 ハラスメント



8月4日(火)、石川県社会福祉

会館にて長澤裕子相談役(弁護士)による研修が行われた。新型コロナウイルス感染症防止のため、参加者20名限定での開催であった。

まず、様々なハラスメントについて説明があり、その後グ

~~~~~とのない時間の流れの中で、心の内から湧いてくる言葉を自由に表現し、それを参加者に聴いてもらい言葉を掛けてもらうことで、受け入れてもらった感じを味わう。まるで心と心のキャッチボールのようだった。

人は人によって傷つくこともあるが、人は人によって癒やされる。参加する前は、エンカウンターで話したいことなど特に意識することなく、ただ参加できればいいと思っていた。しかし、実際に参加してみると、心の変化や自分の本心など様々な気づきがあり、改めて今の自分を見つめる時間となった。

(記 A・A)

ループで事例検討も行った。

ハラスメントは、自分よりも力関係において弱い立場にある者に対して加えられる心理的・身体的攻撃、包括して表現するなら「いじめ」である。様々な

社会生活の場において発生し、深刻化している。構造的な人間関係の中(家庭・職場・学校等)で発生し、結果として当該社会生活における環境を害し、十分なパフォーマンスが失われる。

程度を逸脱すると、「違法性」が認められ、賠償責任が発生する。あらゆる社会生活において自分以外の者を尊重し、敬意を払う意識が求められると述べられた。

講師はご自身の考えも交えて話され、あつという間の2時間は大変勉強になった。

たとえば、ある女性が『同僚の女性について不倫をしているという(事実であっても)噂を流している』という加害者が女性の場合も、職場環境を乱すというこ

「ハラスメント」に

当たり、悪質な事件に関しては名誉毀損罪となる。加害者が女性であっても男性であっても関係ないことを確認した。

また、LGBT(性的少数者)についても、「LGBTはいないのではなく、見えていないだけ」であり、何気ない発言がハラスメントの認識なく相手を傷つける危険性がある。

相手が話してくれた時、最初に一言「よく話してくれたね、ありがとう」と言おう。その人は知ってほしいから言ってくれたので。そしてこのことは誰が知っているのか、どこまで知らせていいのか確認することも必要になる。

「こういう相談どうする?」の事例検討では、各グループいろいろな発想があり面白いと思った。

最後に、相手に対する尊重・敬意が「ある」場合は「指導」、「ない」場合は「ハラスメント」と長澤講師が話されたのがとても印象に残った。相談を受けたときの判断基準にしたい。

(記 T・Y)

会員全体  
研修会

人生の危機への対応



危機介入のステップを説明される  
長尾相談役

8月30日(日)、長尾紀久子相談役(臨床心理士)を講師に、「人生の危機への対応」と題して研修会が開かれた。コロナ禍の中で三密を避けるため参加者は20名に制限され、開け放たれた窓からは車の雑音が気にはなかったが、平易な言葉で、しかし長年の研究活動から得られた心理学の深い内容を分かりやすく語られ、私たち会員は学びを深めることができた。

長尾氏は20年近く前、金沢こころの電話の相談員養成講座を受講し、2年間電話カウンセラーとして活動され、我々の仲間の一入だった。その後、大学でさらに専門的に学ばれ、アメリカにも留学されて、7年前に金沢市内でカウンセリンググループを開設。現在は諸々の課題を抱える人々の相談に対応されている。

人はその人生で、何度も危機に遭遇する。その危機的状態をどう乗り切るかについての講義だった。

まず危機とは、①想定外であること(危機的状況の凶兆に気づけなかった)②不確定要素を生み出す(未経験の問題なので検討がつかない)③人生の重要な目標が脅かされる、叶わぬ可能性④自分で解決できないと感じること。

人生の2大危機は思春期と中年の危機と言われている。思春期は身体的な変化と心理的な独立への課題から精神的に不安定となり、精神疾患や社会的不適応から引きこもりや時には自殺につながる。中年期には自分の「つもり」と社会一般の見方が一致しないことから葛藤や苦悩が生じ、40歳代の自殺が多いと言われている。思春期、中年期以外でも発達の危機は訪れるの

で、この危機を乗り越えるためには危機介入が必要である。危機にはタイムリミットがあるためタイミングよく集中的に介入することが必要である。

金沢こころの電話は、その危機介入の一翼を担っている。長尾講師は危機介入のステップを

ありのままに生きる

自己肯定感を知る



令和2年7月、自殺防止相談活動10団体による「かけがえない命をまもるネットワークいしかわ」主催の12回目の自殺予防講演会に参加した。

今回の講師は北海道教育大学 学校臨床心理学専攻教授の平野直己氏。テーマは「普通」自由のパラドックスを生きる子どもたち。

内容は子どもとの関わりによる実践報告理論であった。実例の一つとして、赤ちゃんと母親の満面な笑みの母子関係から突然母親に無表情になってもらい、赤ちゃんがどう反応するかを実験した「無表情実験」を映像で紹介。この実験は赤ちゃんが無表情になった母親の興味を引くために笑ったり、指で指し

次のように挙げられた。①危機にある当事者と接触し交流を図る(電話を受ける)②混乱や動揺の程度をチェックし、相手の安全を確保する③相手が持つ社会資源を確認し追加の資源を案内する④具体的な行動計画を一緒に考える⑤また電話が

このように「普通」に存在する空気、おひさまなどが「普通」でなくなった状態が「いじめや虐待」につながる。「普通」の子が、いじめに合い、学校に行けなくなる。その子は一生「悪いことが起こってないか」と、アンテナをおろすことができない。特に思春期は、身体変化と周囲からどう見られているかで、どの子も「普通」が揺さぶられ、自分捜しの時期に入る。一方「自由」とは「選べること、強制されないこと、表現できること、これらが認められる経験」である。2013年より開始した「余市教育福祉村親子

来れば、先の②(混乱と安全)から繰り返す。重要な事柄として、電話相談では直接の介入よりも確認などのサポートを、ということだった。善き学びの機会を与えられたことに感謝している。(記 Y・M)

キャンプ」では決まり事として①テントを張る②時間枠なし③子どものペースに合わせる、だけで。子どもたちは対立と話し合いでルールを作り、自ら遊び、自ら学ぶ。大人の課題は子供を許し、任せる勇気がないこと。キャンプを通して学び、気づいていくと話された。

後半は、金沢学院大学 高賢一教授、子ども夢フォーラム 高木眞理子代表、平野直己教授の3名が登壇され、会場との意見交換が行われた。

最後に石川県こころの健康センター・石川県発達障害支援センターの角田雅彦所長より「子どもたちが、ひとりひとり違っていいんだ」と認めることが大事と閉会の挨拶があった。(記 K・H)



# カウンセリング エッセイ

金沢大学を卒業して金沢には通算20数年住んだ。子育ても金沢だし、精神科のクリニックまで開業していた。何の不満もなかった。それなのに、子供が成人したころ、思いつきのように単身大阪に出てしまった。大阪でも開業したが、インターネットで知り合った山梨の男性と再婚して、これまた思いつきのように信州に移住してしまった。それから20年たつ。これら一連の行動に何の意味があったのかとしばしば自問自答する。

先日、2ちゃんねる創始者の西村博之氏が「自分は怠けること、ダラダラ過ごすことが大事だと思う人間だけれど、イーザーモードの生き方は嫌い。フランス語もしゃべれないのに、いきなりフランスに移住して言葉も通じないところで暮らして苦労と不便してるけど楽しい」

と書いているのを読んで、「私もきつとそれだ」と思った。

金沢にいれば、お金の不自由はない。金沢大学を出たという

ことだけで重要

視される。頼っ

てくれる患者さ

んは沢山いる。

新聞に連載をし

ていたせいで、

少しずつ有名に

なっていた。4

人の子どもたち

に愛され、しば

しば訪ねてくれ

る。何の不満も

ない安定した人

生を送れる。と

ころが、どうも

それが私には不

満のようだった

た。私にはユニ

クのいう「人生

のピークは40歳で、後は人生の

午後」という考えはまったくな

い。たしかに38歳のころ、医師

としての活躍はピークで華々し



## イーザーモードの 人生から脱出して

精神科医・葦崎東ヶ丘病院長  
(賛助会員)

北村 絢子

かった。しかしそれがどうだといふのだ。もっと広い世界に出たい。私のことなんか誰も知らない世界で、もう一回存在感を持ちたい。それは有名になることなんかじゃない。いろんな刺激を受けて変わっていく自分を見たい。ただそれだけである。

好奇心。そう、自

分に対する好奇心、

人生における好奇

心。安定なんてい

らない。

平穏な夫婦生活な

んて必ずしもいら

ない。再婚した理

由は、やっぱりひ

とりにいるより刺

激も多く、学ぶこ

とも多くて自分が

変わっていきけるから。苦労はあ

るけど人生が複雑になるから。

金沢では周りを気にして窮屈

に暮らしていたと思う。今は東

京が近いせいで、人生が激変した。東京を始め、多様な文化が流れてくる土地柄なのでいろんな勉強がしやすくなった。本を出版した。好きな写真展をした。ピアノやオカリナの演奏会に出演したり。人の輪が以前と違うものになり、自分の別の面が引きだされていることは間違いない。今は80歳を目指して若い仲間と混じって別の分野の勉強を始めたばかりである。

今年74歳になったが、全然「人

生の午後」という感じではない。

もちろん無理は出来ないし、人

とつながっていくこと、出かけることは基本的に好きではない

ので、インターネットを駆使してその世界でのびのびと自分を

羽ばたかせていると思う。そんな人生もあるんだなと知ること

は、人の経験値を上げる。カウ

ンセリングに役立つこともある

かなと思っって原稿を書いた、現

役はりばり50年目にはいる精神

科医師です。

### 編集後記

カウンセリングエッセイで寄稿いただいた北村絢子さんは、金沢にいたときの私の友人である。今回縁があつて、頼んだら快く引き受けてくれた。著書の『こころ曇りのち青空』も生きていくうえで電話相談員としても、刺激を受けた。患者さんを尊敬しているという文言に深く心打たれる。(記 K・A)



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