

金沢こころの電話

# ほっとライン

No.117

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34回

### 日本電話相談学会に参加して



貴重な学びの報告会

日本電話相談学会第34回大会が、11月5日(金)～7日(日)の3日間にわたり開催されました。コロナ禍の現在、すべてズームによるオンラインで、金沢こころの電話から3名が参加しました。

1日目は理事会、2日目の午前中はカンニング竹山氏のミニ講演がありました。人の話を真摯に聴くことがいかに難しいか、経験を交えてお話しされました。午後は市来真彦氏(東京医科大精神医学分

野准教授)の基調講演「人生で一番悲惨なことは酷い目に遭うことではなくて、ひとりですむこと」が行われました。

次に「コロナ禍における若者の自殺と電話相談」をテーマに、相馬誠一氏(東京家政大学名誉教授)、辻孝弘氏(東京医科大学学生職員健康サポートセンター)、法眼裕子氏(日本臨床心理士会)3名のシンポジストによる発表がありました。

その中で、相馬氏の子どもの死生観が変わってきている事(死んでもリセットできると考える子どもが増加)がとても興味深かったです。

3日目は4つのワークショップが開かれました。  
▽ワークシヨップA

電話相談の基礎・基本―電話相談における自死予防入門―(杉山雅宏氏/埼玉学園大

大学院心理学研究科教授)

▽ワークシヨップB

はじめてのナラティブ・アプローチ―希望をつなぐ会話実践―(奥野光氏/二松学舎大学学生相談室)

▽ワークシヨップC

「鬼滅の刃」に学ぶ自己効力感とレジリエンス(井島由佳氏/大東文化大学社会学部助教)

▽ワークシヨップD

電話相談のスーパービジョン(岩田淳子氏/成蹊大文学部教授)

2人はワークシヨップAに、1人はワークシヨップBに参加しました。ワークシヨップの中で、リモートで他団体の方と話し合いの場が持たれました。対面して話すのと勝手が

違いなかなかスムーズにいきませんでした。同じような聴く立場の悩みや対応など話すことが出来ました。とても有意義な体験で



早春の白山

した。  
その報告会を1月23日県社会福祉会館で開いていた。き、学びを皆さんと共有できました。(記 T・Y)

#### 日本電話相談学会の目的

電話相談にかかわる多くの分野の学術研究を促進し、電話相談の研究と実践の発展と普及に努め、会員の資質の向上と相互の連携および広く人々の精神保健、福祉文化に寄与することにあります。

# ゲートキーパー研修

◆日時 令和3年10月24日(土) 13時30分～15時30分  
 ◆場所 石川県社会福祉会館F会議室・リモート研修  
 ◆講師 澤井登志氏  
 一般社団法人メンタルさぼーたーずLabo代表理事



講師の澤井氏

## 相談者の心の状態

・いろんな課題が山積みされている、何も考えられない、いつばいいっぱいの状態である。

・この時に助言、アドバイス

死にたいと訴え、自殺を考える人は孤独感、絶望感が強い。生きることが辛いから自殺を考えるのであり、積極的

1. 否定、批判しない
2. 評価しない
3. 安易な励ましはしない
4. アドバイス、訓示、教示はしない
5. 自分や他の人の経験などの話はしない
6. 自分の言葉に置き換ええない(反復、オウム返し、リピート)
7. 適度なうなずきあいづちで聴いていることを伝える

## ゲートキーパーとは？

地域社会において悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要であれば支援に繋げ、見守る人のことです。

ゲートキーパーになるために特別な資格はありません。悩んでいる人に寄り添い、関わりを通してひとりひとりがゲートキーパーとしての意識を持っていただき、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが自殺の予防につながります。

8. 話に集中する
9. 真摯な態度

## ゲートキーパーの心得

- 自ら相手とかかわるための心の準備をしましょう
- 温かみのある対応をしましょう
- 真実に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- 相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう
- 相手のこれまでの苦勞をねぎらいましょう
- 心配していることを伝えましょう
- わかりやすく、かつゆっくりと話をしましょう
- 一緒に考えることが支援です
- 準備やスキルアップも大切です
- 自分が相談によって困ったときのつなぎ先(相談窓口等)を知っておきましょう
- ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です

まずは、声をかけることから始めてみませんか。

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。



厚生労働省

ゲートキーパー宣言!  
 あなたの心は、みんなの心です。

誰でも  
**ゲートキーパー手帳** (第2版)

あなたも、「ゲートキーパー」の輪に加わりませんか？

|                                   |                               |                               |                                   |
|-----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| <b>気づき</b><br>家族や仲間の変化に気づいて、声をかける | <b>傾聴</b><br>本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける | <b>つなぎ</b><br>早めに専門家に相談するよう促す | <b>見守り</b><br>温かく寄り添いながら、じっくりと見守る |
|-----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|

# エンカウンター研修に参加して

- ◆日時 令和3年11月27日(土) 13時30分～15時30分
- ◆場所 石川県社会福祉会館F会議室
- ◆参加者 6名
- ◆講師 松田昭臣氏



コロナ禍での久しぶりの参加でした。

松田講師のエンカウンター参加者は6名。少人数だからこそ内容のある濃い研修でした。

気持ちに焦点を当てると8割方主訴がわかる、と講師は話されました。

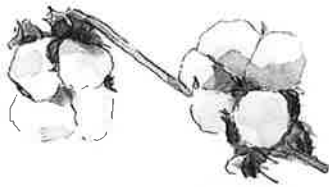
同じ人の話を聞いても、ひとりひとりの感じ方と捉え方が違う、同じものを見ていたとしても。電話をかけてくる人、聴く人(相談員)で違って当たり前。

基本がしつかりできていなかったら、ひとりよがりの聴き方になってしまう可能性もある。コロナ禍でなかなか研修に出られる機会も少ないかもしれない。でも一回でも多く自分の目で見、自分の耳で

聞き、確かめて経験を積み、蓄積することが大切。

この度の研修の機会を設けていただきありがとうございます。ほんわかとしたとてもいい研修でした。ぜひ次回も参加したいと思います。

(記 H・Y)



## 全体研修

# 自殺念慮のある事例

## ロールプレイと検証

- ◆日時 令和3年12月19日(日) 13時30分～15時30分
- ◆場所 松ヶ枝福祉館
- ◆講師 長尾紀久子 相談役



講師をされた長尾相談役

架空の2事例で5グループに分かれ学びあった。

### 事例1▼うつ病で自殺念慮のあるケース(男性)

クライアント役、相談役のロールプレイを見た後、グループ内で話し合った。クライアントが「医師から休めと言われるけど、家にずっと一人でいるだけ……。仕事続けられなかったら死ぬしか……」などと思いつめていた。

クライアントに対する対応について各グループで話し合った後、会場から出された意見のいくつかを紹介する。

「気持ちが悪くなる時はありませんか？休んでいること、家にいることの意味はどう思われますか？」と問うてみる。仕事を長く頑張ってきたことをほめる。認める。共感の言葉をかける。クライアントに踏み込みすぎない。別れた妻の話は聞いてほしくない。職場のことを触れられることも負担かな。」

### \*長尾相談役より

- ・ゆるいスタートで良い。小さなめの柔らかめの声で。
- ・受身的対応もあり。(方向性をあまり決めつけない)
- ・相手が返しやすい言葉で話

す。

・寄り添う言葉が多い方が良い。

・雑談の中で相談者の生活、環境を確かめていく。(今日何食べた?など)

・雑談でモチベーションが上がってくるまで対話をつなげる。その上で少し踏み込んだ話をする。(相談者の周囲のネットワークの話など)そして気持ちに戻る。

・気持ちに焦点を当てる。

### 事例2▼夫の死が自分のせいだと自責の念に駆られているケース

各グループ2人ペアでロールプレイし、その後話し合った。

自責の念に対する対応はとても難しく感じた。長尾相談役からアドバイスをいただきなるほどと思ひ、次回の電話相談に活かせる気がした。

事例を中心に掘り下げて、

いろんな人の意見を聞くことによって、とても学びの多い研修会だった。(記 S・Y)

# カウンセリング エッセイ

小学校5年生時の担任の先生からご連絡をいただき、このエッセイを書かせていただくことになりました。お世話になった先生なので、心を込め憎越ながら書かせていただきます。

現在40代半ばですが、日本舞踊という、今では特殊な世界に触れたのが、小学校3年生の時でした。それからブランクがありながら19歳で上京し、現在も日本舞踊を踊ることを続けています。周囲の方々には「嘘でしょ」と言われますが、元々人とのコミュニケーションを自分からとることが苦手で、幼き頃より自分の中で無理をしてきているなあと思うことが多々あります。無理を無理じゃなくするためには、どうしたらよいかを踊るといふツールを使い、常に考えてきたように思います。今では舞台上で踊るだけではなく、保育園児・幼稚園児からご年配の方まで、幅広い世代のみ

なさまにお稽古をさせていただく立場になりました。これも人生の中での様々な出会いから学び、至らないながらも人との接し方を考えてこれ

たからだと思いません。無理だと思っても難しく考えず発想の転換を試みる。対峙する方も自分も無理なく接する方法を考えてみる。ということが続けているうちに、周囲から「大変そうですね」「忙しそうですね」と言われることも自分の中で楽しみながらできてきているように思います。1人ではなく周囲の人たちがいてくれて自分の存在があることに気が付かされます。これはなんとも

有難いことです。これまでの学びの集大成ともいえるのが、北海道札幌市の特

## 無理をせず 少し発想をかえてみる

舞踊家 藤間 信乃輔  
(賛助会員)



設ステージで行われた2021東京オリンピック・パラリンピックマラソン競技のオープニングステージの総合演出をさせて

いただいたことでした。全道からアイヌの方々が一堂に集まり、ひとつの舞台を作り上げる歴史的なステージ。これまでにない喜びと高揚感、大きな緊張感と責任感。このステージをどのよう

に創り上げるかと考える苦勞より楽しみが膨れ上がり、如何なる困難にも立ち向かうという気持ち

が增幅されていきました。練習を通じて多くの方とお話をする、声をかける、コミュニケーションをとる。その一念を持ち北海道を約1年半

縦断し本番を迎えました。

本番のステージでは、これまでにない皆様の笑顔や緊張の中にも、本当に嬉しそうに楽しんで歌い踊る姿に大きな感動を覚えられました。皆様のお役に少しはたてたと思うと素直に嬉しい気持ちに包まれました。

自分1人でできることは微々たるものですが、これまでお会いした方、そしてこれからお会いさせていただく方々にもできるだけお互いが無理せず、楽しめるよう過ごしていきたいと思



### 編集後記

2022年もコロナ禍の中の一年が始まった。その中で今号も力を合わせて発行でき、希望の灯を絶やさず活動できたことに感謝です。(記 K・A)



### おことわり

研修会などの報告は、広報部会が依頼した会員が書いたものです。内容については個人の解釈もあることをご承知ください。

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