

## 金沢こころの電話



No.119

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

## 令和4年度 第47期電話相談員養成講座

1. 期 間：第1課程【基礎コース】令和4年8月23日(火)～12月13日(火)  
：第2課程【実習コース】令和5年1月10日(火)～2月21日(火)

2. 集中研修：①令和4年9月3日(土)・9月4日(日) ②令和4年11月12日(土)・11月13日(日)

回	日	内 容	具体的な内容	講 師
1	8.23(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	村田 進会長、杉本 末子副会長 養成部会
2	8.30(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	山内 ミハル相談役
3	9. 3(土) 4(日)	集中研修 人間関係の体験学習 I	エンカウンター	村田 進会長 木越 明子相談役
4	9.10(土)	電話相談における傾聴	カウンセリングの理論 カウンセリングの実践	杉山 雅宏氏 (東京家政大学文学部心理カウンセ リング学科教授)
5		電話相談における応答		
6	9.20(火)	ロールプレイ①	ロールプレイとは カウンセラーの体験	金沢こころの電話世話人G
7	9.23(金)	ロールプレイ②		
8	9.27(火)	ロールプレイ③		
9	9.30(金)	ロールプレイ④		
10	10. 4(火)	ロールプレイ⑤		
11	10.11(火)	自己の振り返り①	事例検討	
12	10.14(金)	自己の振り返り②	事例検討	
13	10.18(火)	性の相談	LGBTを含む	あねざきしょうこ氏 (Sexualityカウンセラー)
14	10.21(金)	発達障害について	発達障害と生きづらさ	安本 真由美相談役 (やすもとクリニック院長・精神科医)
15	10.25(火)	精神障害について	精神疾患と共生社会	奥田 宏相談役 (金沢工業大学教授/ひろメン タルクリニック院長・精神科医)
16	11. 1(火)	自殺防止と危機介入	発達支援を含む	河原 佐智子氏 (石川県警察本部警務部県民支 援相談課被害者支援カウンセラー・臨床心理士)
17	11. 8(火)	高齢者への理解と支援	認知症他	小泉 由美氏 (公立小松大学教授)
18	11.12(土) 13(日)	集中研修 人間関係の体験学習 II	ロールプレイ	河原 佐智子氏 (世話人/臨床心理士・公認心理師)
19	11.18(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	長尾 紀久子相談役 (金沢適応カウンセリング&研究センター主任 カウンセラー/博士/臨床心理士)
20	11.22(火)	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	北本 福美相談役 (心理臨床オフィスPsyche (プシケ)/臨床心理士・公認心理師)
21	11.29(火)	人権にかかわる社会の問題	いじめ・ハラスメント等	長澤 裕子相談役 (弁護士)
22	12. 6(火)	まとめ (第一課程を終えて)	感想・フィードバック	山内 ミハル (相談役) 養成部会

全体研修

電話相談でできること

◆日時 令和4年6月12日(日) 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 杉山 雅宏氏

東京家政大学文学部心理カウンセリング  
学科教授



リモートながら臨場感あふれる講師の言葉に聴き入った

人はそれぞれ多くの価値観や思いがある。親子や友人、仕事の場面で相手の話をずっと聞いていれば、どこかで口を挟みたくなる。ついつい反対の意見を言いたくなる。会話をしているなかでどちらかが黙って聴

くことゝは、人間にとって不可能に近いことではないだろうか、と杉山講師は問いかける。

誰も私の話を聴いてくれない。誰もわかってくれない。だから電話をかけてくる。自分のことをわかってくれる。たった一人の人だと求めてかけてくるのだ。

例えば「死にたい」と訴える人は、死にたいという気持ちがあるけれども、同時に「生きたい」という気持ちがある。相談員は両方(死にたいと生きたい)の気持ちを理解することが重要である。死にたい気持ちを賛成されずに、「もつと前を向いて生きなさい」と言われたら否定されたと感じ、相談しなければよかったと後悔する。「そうなのですね」と頷

くだけでも相手は安堵する。電話相談の仕事に資格や難しいスキルはない。上手に答えようと思えば思う程、難しくなる。

電話をかけてくる人は生活の中で誰かと繋がっていたいのだ。話を聴いてくれる人がいるだけで安心する。解決しなくてもよい。答えを求めている訳ではない。助言、打開策はいらない。「そんなことがあったのだ」と、自分に興味を持って、ひたすら聴いて、受け止めてくれるのを求めている。

傾聴、受容、共感難しいスキルではない。普通のやり取りが大事である。

私達に想像できない状況の中で日々悩み葛藤している心の中を、丁寧に受け止めることが大事である。絶対に横柄な態度はとってはならない。話を聴かせていただくための心構えとして、

- ①自分から人を好きになること
- ②自分の良いところに注目し自分を好きになること
- ③相手を主役に考えること

があげられる。

相談員としてのスタンスは完璧を目指さないことが大事と講師は話された。

相談員は電話を通じて別の世界を知ることができる。電

話を取った瞬間に成長し学びを得ていることは確かである。

杉山先生の講演は、これからも頑張ろうというモチベーションを高めてくれる貴重な時間でした。(記 H・R)

会員のためのエンカウンター研修  
仲間と支えあう(その1)

◆日時 令和4年8月28日(日) 13時30分～15時30分  
◆場所 文教会館409号室  
◆講師 北本 福美氏

心理臨床オフィス・ナシケ、臨床心理士、公認心理師

電話相談を受けていると、知らず知らず「共感疲労」というものが蓄積されることがある。この「共感疲労」に気づき、特殊な疲労感をマネジメントすることが大切。

共感疲労はストレスの一種。相談内容やその日の体調によって負担が違う。

生き方尺度のチェック表を使用し、自分の生き方、生活スタイルを確認するワークがあった。このチェック表では自分の生き方の拠り所として何を選び取っているのかを自己分析する。また、そのストレスに対して、どうコント

ロールしていくかのいくつかの対処方法をレクチャーいただく。その中でも「イメージ瞑想」を体験したことが今回特に印象に残った。

畳の部屋で、仰向けになり、北本講師のやさしい声に誘導され、目を閉じ、身体を緩めていく。30分経った頃には参加者はみな心地よい状態に入り、そのまま眠ってしまう方もいらっしやった。

「寝る前には地球にハグをするといいですよ」とアドバイスいただき、自分自身を大切にすることを学びました。(記 N・Y)

# ゲートキーパー養成2

◆日時 令和4年9月18日(日) 13時30分～15時30分  
 ◆場所 石川県社会福祉会館F会議室  
 ◆講師 澤井 登志氏

(一社)メンタルさぼーたーずLabo  
 代表理事



講師の温かな雰囲気の中での研修

昨年好評だった澤井先生をお招きし研修を行いました。会場とリモート参加を含め約30人が受講しました。

昨年の復習から始まり、「死にたい気持ちを受け止める」「死にたい」イコール「自殺の実行」ではない」「ネガティブな気持ちの一部に死にたい気持ちがあり、特別な気持ちではない」といったお話がありました。

相談してくる人は、

●死にたいという気持ちでいっぱいいっぱい、助言やアドバイスは耳に入らない。

●しんどさを話して少し余裕ができる、話を受け止める余裕ができる。

●生きる事がつらいという事は、命を粗末にしているのではない。命を大切に思うからこそ生きていけなさと感じている。

●「死にたい気持ちと生きてい気持ち」の相互が心の中で拮抗しているということだと思います。

一貫していたのは「死にたい気持ちを受け止める」ということです。「言葉にして表現すると苦痛が解消されたり安定感が得られる」ということで、「話をよく聴き、一緒に

考える」「スルーしない。話をかえない」「自殺や死にたいの言葉と気持ちから逃げない」ということも繰り返しお話しがありました。

新しい学びとしては「自殺の問い」です。こちらから死にたい気持ちを問うということとです。自殺したいと考えているかを問うことで、死にたい気持ちを助長しないかという不安もありましたが、答えはNOでした。相談員から自殺の意思を問うことが、自殺(死)を考える人に安心感、信頼感をもたらすというお話でした。

また、相談員のしんどさについての話しもありました。「相談に完璧はない」「自分を大切にしよう」「自分のしんどさを話せる仲間が必要」であり、また、自分をケアするために楽しみを幾つも持つことが大切とのことでした。

実際に「死にたい」という相談を受けたとき、どこまで実践できるかは分かりませんが、このお話を胸にとめて今後に生かしていきたいと思えます。

(記 M・K)

## 会員のためのエンカウンター研修 仲間と支えあうその2

◆日時 令和4年10月1日(土) 13時30分～15時30分  
 ◆場所 文教会館 409号室  
 ◆講師 坂本 美奈子氏  
 臨床心理士・NPO法人りばてい One代表

参加者は円になって座り、講師手作りのカードを引き、「自分のことを話す」「参加した誰かのことを話す」カードの指示通りに、言葉にして伝えよう。自分の性格のいいところ、容姿について。また相手をどう見ているか、どう感じているか。

実際の生活の中で、自分のことを話す機会は少ないので、何となく気恥ずかしい思いもあった。また相手に直

接、印象を伝えることもなかなか難しい。欠点だと自分では思いこんでいることが、他

の人から見ると、良いところだったり、視点を変えると次々に新しい自分が見えてくる。「なるほど!」自分のことなのに、見知らぬ自分に出会えた体験だった。

「気づき」は「変化」のチャンスでもあると実感。言葉はすばらしいツールである。まさに仲間の言葉に励まされた時間を過ごせた。

(記 K・R)



# カウンセリング エッセイ

「盲ろう者」という言葉を知っていますか？

盲ろう者とは「目(視覚)と耳(聴覚)の両方に障害を併せて持つ人」の事をいいます。「光」「音」のない世界を想像した事があるでしょうか。

「盲ろう者」と一口に言っても、その障害の状態や程度は様々です。大きく分けると全盲ろう、全盲難聴、弱視ろう、弱視難聴と4つのタイプがあります。盲ろう者になるまでの経緯も、もちろん違います。障害の状況や盲ろう者になるまでの経緯により、その人とのコミュニケーションを取る方法も一人違ってきます。

手話は聴覚に障害がある人にとってはよく知られた方法ですが、視覚と聴覚の二重に障害がある人のコミュニケーションの方法は、触手話、手のひらに指で文字を書く手書き文字、点

字(指文字)、筆記、など、さまざまな方法を取っています。

私は30代半ばにコンサート会場の手話通訳者を見て興味を持ちました。実際、手話を学んだのは50代になってからでした。

手話サークルで3年間学び、ある程度の意思疎通が出来るようになり、通訳介助員養成講座を受講しました。そこで出会ったのが「見えな」「聞こえない」「話せない」と言う三重の障害のある方でした。

ヘレン・ケラー等の本で三重苦の事は知っていましたが身近に三重苦の方がいることが驚きでした。その人は以前は少し見えていたので、向かい合って両手を軽く合わせて手話で伝える「触手話」と言う方法を使っています。時には手のひらに文字を書いて伝える事



## 盲ろう者との出会い

石川盲ろう友の会 会員  
(金沢こころの電話 賛助会員)

### 越後 峰代

もありです。初めて一緒に買い物に行けた時は、意思疎通が出来たことや、その人のお役にたてた嬉しさが自然に涙が出たことは今でも忘れられません。テレビはもちろん、ラジオも

新聞も音楽もない音と光のない世界で盲ろう者は生きています。深い闇の中で毎日過ごしています。そんな世界から抜け出して、社会の中で一杯に生きようと頑張っています。

交流会や食事会などを定期的に開催して、たわいもない会話をしながら少しづつでも笑顔が見られることも嬉しく思います。彼らの心を心底理解できるとは思いませんが、少しでも寄り添ってあげたいと思います。

### 人の盲ろう者がいると推計されています。

#### 盲ろう者の分類 (ウィキペディアより)

盲ろう者という障害は、その程度に応じて次の4種類に大別することができます。

- 全盲ろう・・・まったく見え、聞こえない
- 盲難聴・・・まったく見え、聞こえない
- 弱視ろう・・・見えにくく、聞こえない
- 弱視難聴・・・見えにくく、聞こえない

また、各障害の受歴によって、以下のように整理されることもある。(もともと視覚障害者であった人が、その後、聴覚に障害を持った場合)

ろうべース盲ろう・・・もともと聴覚障害者であった人が、その後、視覚に障害を持った場合

中途盲ろう・・・もともと視覚・聴覚に障害がなかった人が、その後、視覚聴覚の両方に障害を持った場合

加齢に伴う盲ろう・・・老人性難聴や老人性白内障など、加齢に伴う疾病によって盲ろう(多くの場合弱視難聴)となる場合

障害の程度と受歴による障害像の多様性が、盲ろう者という障害の大きな特徴の一つである。

#### 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



#### 編集後記

コロナ禍の中、若い女性の自殺者が増えていると聞く。生きづらさを抱えて懸命に生活している姿を想像すると、心から応援したい気持ちになる。

(記 K・A)