

金沢こころの電話



ほっとライン

No.122

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5年度 第48期電話相談員養成講座

1. 期間：第1課程【基礎コース】令和5年8月22日(火)～12月8日(金)
：第2課程【実習コース】令和6年1月12日(火)～2月27日(火)

2. 集中研修：①令和5年9月2日(土)・9月3日(日) ②令和5年11月25日(土)・26日(日)

回	日	内 容	具体的な内容	講 師
1	8.22(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	8.29(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. 2(土) 3(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. 8(金)	電話相談における傾聴	カウンセリングの理論	杉山 雅宏 氏 (東京家政大学人文学部心理カウ ンセリング学科教授)
5	9.12(火)	電話相談における応答	カウンセリングの実践	
6	9.19(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	金沢こころの電話世話人 G
7	9.22(金)	ロールプレイ②		
8	9.26(火)	ロールプレイ③		
9	9.29(金)	ロールプレイ④		
10	10. 3(火)	ロールプレイ⑤		
11	10.10(火)	自己の振り返り①	事例検討	
12	10.12(木)	自己の振り返り②	//	
13	10.17(火)	性の相談	LGBTQを含む	あねざきしょうこ氏 (Sexualityカウンセラー)
14	10.20(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(やすもと医院院長・精神科医)
15	10.24(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	10.31(火)	自殺防止と危機介入	被害者支援を含む	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)
17	11. 7(火)	高齢者への理解と支援	認知症他	小泉 由美 氏 (公立小松大学保健医療学部看護学科教授)
18	11.14(火)	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)
19	11.21(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 (ブシケ)/臨床心理士・公認心理師)
20	11.25(土) 11.26(日)	集中研修 2	ロールプレイ	荒木 友希子 相談役 (金沢大学人間社会研究域人文学系教授)
21	12. 1(金)	人権にかかわる社会の問題	いじめ・ハラスメント等	白井 元規 相談役 (弁護士)
22	12. 8(金)	まとめ (第1課程を終えて)	第1課程を終えて感想 フィードバック	山内 ミハル 相談役、森田 本淳 副会長

会員のための交流研修会

- ◆日時 令和5年7月29日(土)
- ◆場所 石川県立美術館広坂別館
- ◆参加者 8名
- ◆講師 北本 福美氏(心理臨床オフィス・プシケ)

臨床心理士 公認心理師 芸術療法士



リラックス方法を指導される北本講師

電話相談を受けていると様々な相談を受けます。中には相談員の心に重くのしかかってくる内容もよくあることです。これにとれない、相談員の心のバランスがくずれてくることもあります。今回の北本講師のお話はこのように電話相談により相談員の心が平静を保てなくなった場合、どのように対応したらよいのかというワーク中心のお話でした。

会場は緑に囲まれたレトロな雰囲気の間所でした。今回の研修内容にマッチした所で、リラックスして受講できました。

北本講師の指導により、腹式呼吸のやり方を数種類実践していきましました。この腹式呼吸をおこなうと精神が安定してくることを実際に感じました。

「ちよこつと瞑想体験」というものも行い、瞑想を体験し、精神がリラックスする体験を得られました。当日、ワークにより、体験したこれらの方法では比較的短時間に精神がリラックス、リフレッシュすることができそうです。

今後、会員の方にも自分自身で行うセルフケアとして広めていけたらと感じました。

当日、参加者からは「良かった」「リラックスできた」「リフレッシュできた」という感想が

マイクログ・カウンセリングの技法と実践

- ◆日時 令和5年8月26日(土)
- ◆場所 石川県社会福祉会館
- ◆講師 荒木 友希子 相談役

(金沢大学 人間社会研究域、人文学系教授)



マイクログカウンセリングの基本モデルを指導される荒木講師

相談役の荒木氏からカウンセリングの基本モデルを教えてください。コミュニケーションの形をひとつの可視化(系統的)にして習得する技法を学んだ。主なマイクログカウンセリング技法(コミュニケーション)は、

多かったことから、今後もこのような会員ケアの研修が必要ではと思いました。

(記 U・M)

相手の話を聞き、話をうまく引き出す技法(スキル)であるといわれ、次の3つをあげて具体的に説明された。

- ① かわり行動(視線の合わせ方・身体言語・声の質など)
 - ② 基本的傾聴(質問・促し・要約・言い換え・内容の反映・感情の反映など)
 - ③ 積極的技法(情報提供・自己開示・解釈対決など)
- かわり行動でもっとも重要なのは、よく「きく」ということ。

●「聞く」は、ただ音として耳に入ってくる↓受身的。

●「聴く」は、積極的に相手に耳を傾ける↓傾聴する

●「訊く」は、相手が話やすいようにたずねる↓訊くは非常に疲れやすいが、基本的傾聴の「質問」となる

「聴く」とは

- 視線を合わせる。
- 身体言語に気を配る。
- 声の調子に気を配る。相手と同じ調子のトーンで会話することで一致して来る。
- 相手の話題に関心を向ける。

途中DVDで悪い例と良い例を視聴した後に、会場で2人組となりロールプレイを実践した。ロールプレイをすることで学びを実感できた。

わかりやすい講師の言葉ひとつひとつが心に沁みてるのを感じた。

また、以前、養成講座で学んだことを振り返り、傾聴の基本である「じっくりと話を聴く」「相手を尊重することで自分を知り、相手を知る」大切さを痛感した研修だった。(記H・Y)



自殺防止希死念慮の具体的対応 事例とロールプレイ

◆日時 令和5年10月1日(日)
◆講師 澤井 登志氏
(二社)メンタルさぼたーずLabo代表理事



ワークを中心に思いを伝え合う体験を

- 「自殺の行為」と「死にたい気持ち」は違うこと
 - 「死にたい」にも色々な気持ちがあることなどがあり、相談員は相談者の言葉を否定も肯定もせず、まずは受け止めること
 - 今までのしんどさを労うこと
 - 「死」という言葉と気持ちから逃げないこと
- を話されました。そして「死にたい気持ちがありながら、生きてても良いのだと思えればそれでよいのでは」とも話された事

が印象に残りました。

また、自殺対応のほかに「困る相談、相談者」というテーマも取り上げられました。困る相談への対応のお話の後、ワークシヨップに入り、自分自身が困る相談とは具体的に何? どういうところ困る?、その人に対してどう思っている?、などを紙に書き出し、また最近困っている事例をグループごとで話し合い発表しました。

お話の中で「相談員自身がしんどくなりすぎないように。自分自身を大切にしている人が他人を大切にできる」と話され、なるほどと思えました。自分の思いを書くことで自分を客観的に見つめる機会になり、また同じ相談者話し合っ共有する時間を持って、「ああ、そうそう」と相槌を打ちながら何ともいえない安心感を得られました。

(記 T・N)



継続して聴くことはできないので専門機関を紹介する

全国版 自殺防止悩みの相談窓口一覧

【いのちの電話】(一般社団法人 日本いのちの電話連盟)
各地の窓口は全国いのちの電話一覧からご覧になれます。
URL <http://www.inochinodenwa.org/> 【いのちの電話連盟で検索】

フリーダイヤル 0120-783-556

毎日 16:00 ~21:00、毎月 10 日は 8:00 から翌 11 日 8:00 まで



【#いのちSOS】(特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク)
電話番号 **0120-061-338** おもい ささえる (フリーダイヤル・無料)
◀相談受付時間▶ ◀相談受付時間▶
日・月・火・金 00:00~24:00(24時間) 水・木・土 6:00~24:00 (受付時間が変更になる事がよくあるのでHPで確認ください。 <https://lifelink.or.jp/inochisos/>)

生きづらびっと

誰にも相談できない悩みに
死にたい、消えたい... SNSで相談

どちらも込み合っていてすぐに繋がらないので、何度も架けてくださるようお伝えください。

LINEで相談

相談時間	相談時間
月・水・金	11:00~22:30 (22時まで受付)
火・木・日	17:00~22:30 (22時まで受付)
土	11:00~16:30 (16時まで受付)

カウンセリング エッセイ

今から約30年前、精神科医として研修を始めた私は、日々、自傷行為や家庭内暴力を繰り返す20代の患者さんと格闘していた。当時、境界例とか境界性人格障害と言われる病態が精神医学の中でトピックになっていて、行動化という形で苦しさを表現する患者さんをいかに治療していくかが、学会でも勉強会でも繰り返し話題になっていった。

そういう患者さんの話を聞いていくうちに、私はあることに気付いた。その成育歴を聞くと、必ず一度か二度は、小学校時代に何らかの心因性の症状を出している。心因性視力障害(眼科的には異常がないのに視力検査では視力が出ない)や、抜毛症、繰り返す腹痛や頭痛など。ところがそういう症状が出て病院で検査を受けても、特に異常は見られない。「おそらく精神的なものでしょう。しばらく

く様子をみて下さい」といわれ様子を見ているうちに、いつのまにか症状がなくなった、そういうケースが少なくないことに気付いたのだ。

もしかするとこの症状は、心のSOSのサインだったのではないかと。身体に原因がないなら、心に理由があるはず。ところがそんなSOSがきちんとキャッチされず、心のケアがなされぬまま20代になって爆発したのが、この人たちの症状ではないか。もし小学校の時点で心のSOSに気付かれ、適切な

ケアがなされれば、大人になってからこんなつらい病気になるなくても済んだのではないかと。そう思った私は、精神疾患の予防という観点から、子ども時代のメンタルヘルスに関わるよう

精神疾患の予防としての 子育て支援



真生会富山病院心療内科
(金沢こころの電話 賛助会員)

明橋 大二

になったのである。果たしてその後、スクールカウンセラーとして小学校に向いてみると、家族への暴言暴力や、自傷行為などを呈する子どもたちがたくさんいた。ところが

がそういう子どもに、家族も含めてしっかり関わっていくと、1、2年で見違えるように落ち着いて行く。20代なら10年かかる変化が、小学生なら1、2年で起きたのである。いよいよ小学校からの心のケアが大切だと感じた私は、子どもの心のケアと啓発に力を入れるようになった。

ある日、小学校の校長先生との雑談の中でこの話をしたところ、こう反論された。「いや、小学校からでは遅いです。その前からケアを始めないと。」小学校で症状を出してくる子どもは、すでに保育園幼稚

園の時からストレスにさらされている。こうしてどんどん元を辿っていくうちに、最後に行き着いたところが、親の支援であった。

子どもがストレスをためているのは、親がストレスを抱えているから。親がついつい子どもに当たってしまうのは、どこかで親が自分を責めているから。その親の心のケアをしなければ、子どもの心もまた救われな

いと気付いたのである。「困った子どもは、困っている子ども」「困った親は、困っている親」と言われる。「今どきの親はなつとらん」と上から目線で批判しても事態は少しも改善しない。そうではなく、今の親は親なりの苦労や困難を抱えている、そのつらさに寄り添い、支えていくことが今よりも求められていると感じている。

編集後記

明橋さんのエッセイで「今の親は親なりの苦労や困難を抱えている。そのつらさに寄り添い、支えていくことが今よりも求められている。」とある。

金沢こころの電話は、かけてくる人たちの求めに寄り添っていくことが大切だとあらためて自分に言い聞かせる。

(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

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。

