

金沢こころの電話



No.123

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6年能登半島地震について

令和6年1月1日に石川県能登地方を震源とした地震が発生しました。ここ金沢でも大きな揺れに襲われました。地震発生後、早急に活動会員の安否確認に努め、無事を確認したところで、1月4日より電話相談を開始しました。会員の中には、自宅や能登地区にある実家、親戚が被災した会員もいます。協力し合いつつ活動を続けることが、私たちにできる現在の支援だと心に決めています。この地震で亡くなられた方々に心からお悔やみを申し上げますとともに、被害の大きかった地域の一日も早い復旧・復興を祈りつつ、電話相談活動に取り組んでいきます。

また、早々にお見舞いやお励ましをいただきました他県の関係機関・関係者の皆さまに心よりお礼申し上げます。

第36回 日本電話相談学会に参加して

令和5年12月2日・3日、日本電話相談学会第36回大会がオンラインで開催された。

金沢こころの電話は3名の相談員を派遣し大会に参加。その3名より、令和6年1月21日、石川県社会福

社会館にて報告会が実施された。

まず、12月2日の研究発表は、

- 1. 電話相談スーパーバイザーの役割と課題
2. 子供権利擁護機関における相談実践

基調講演 「命を救う『眠り』の正しい理解と対策」 講師 岡島 義氏 (東京家政大学人文学部心理カウンセリング学科)

睡眠の問題とメンタルの悪化は関係が深く、睡眠を改善することでメンタルの悪化を防いだりできる。 快適な睡眠は質・量・リズムの3つの柱がある。質の低下している不眠はうつ病の発症のリスクを高め、慢性的な睡眠不足(量)は自殺のリスクを上げる。

疲れたら眠る、夜になったら眠る、朝になったら起きる等のリズムも大事である。また、起床後2時間以内に目から朝の光を30分以上取り入れることや、寝る1時間前の工夫により快眠につながる。

電話相談において相談者から不眠についての相談を

3. 教育相談と児童虐待にかかわる相談の3つ。それぞれの学びについては資料が提供され共有された。



受けた時、その人のせいにするのではなく、その人のクセに注目し修正することで、自分の人生を歩んでいけるよう支援する参考にしてほしいと思う。

(記 K・N)



シンポジウム 精神障害と電話相談

初日の12月2日、大会テーマ「精神障害と電話相談」に沿ったシンポジウムが開催され、3名から報告があった。

産業界における電話相談と精神障害

川杉 貴代氏(保険同人フロンティアカウンセリング部)

未病、予防領域のヘルスケアサービスを提供する会社からの報告だった。対応困難者には、対応方針を検討し、統一した対応での支援をしている。また自身の健康に責任をもち、軽度な不調は自分で手当てをすることの向上にも努めているとのこと。

日本臨床心理士会による電話相談と精神障害

齋藤 ユリ氏(日本臨床心理士会)

30分を目安にした電話相談を実施。病氣、対人、孤独、家庭問題、社会不適応、自死という順で相談内容がある。相談者の7割が、通院中か、過去に通院歴がある。統一した対応が必要

な場合は、研修会でのケース理解を共有してチームで対応する。精神に障害がある人にとって、助言が欲しい、気持ちを聞いてほしい、苦しさをわかっしてほしいというのが電話相談に求めていること。

病態水準における電話相談と精神障害

松田 正子氏(六本木カウンセリングルームソフィ心理研究所)

カラージュ療法は身近なパンフレットなどから題材を借りることにより、絵を描けない人やうつ病の人にも適応できる。相談については、緊急か不急かの見立てをまずする。聴いてもらえることで承認されたと感じる。人と繋がることで受容体験を得ることができ、孤独からの解放につながるとのことだった。私自身、どの報告も相談員の立場として、腑に落ちるものであり、また同時に新たな気づきもある内容だった。

ワークショップA

家庭支援の基本・電話相談に活かすために

田附 あやか氏(大正大学)

喜びの悩みのもと、家族、家族支援は、親面接や配偶者サポートとして現在のニーズにこたえる形で支援をしている。家族はお互いに影響しあっている。家族関係全体を捉えて、アセスメントを行い、どう家族全体に影響を及ぼすかを考えることは必須である。あ部分に力を加えると他の部分に不可避免的に影響がでる。電話相談に家族が登場するときは、家族に話しても流される背景が多い。家族がサポート資源になるかどうかは、1回の電話ではわからないが、家族が相談者の重荷になっているケースもある。「ここ以外に誰かにお話ししたことがありますか」と名指しで聞くのではなくサポート資源があるかどうかの確認もできる。

ワークショップB

解決志向ブリーフセラピーの発想と技法・電話相談の対話に活かす

黒沢 幸子氏(目白大学/KI-DSカウンセリングシステム)

問題志向は、問題に注目し、その原因を探って取り除いていこうとする発想。解決志向は、資源や資質を活かし、望む未来のイメージに向けて、具体的な目標をつくり、新たな解決や未来を作っていく

く発想。

相談者は聞いてもらいたい、つながっていたい、電話だからこそ話せる等の思いでいる。その声に耳を傾けながら、信頼関係を構築しつつ、問題から少し視点を変え、相談者が望んでいる解決(ありたい姿)に持っていく技法である。

解決志向には発想の前提が必要である。もの事がうまく対処できず、た時や気持ちが楽に感じた時、何が違っていたのか、大変な時に、どうやって対処してきたのかなど、の質問を投げかける。時には敬意を表したり、労をねぎらったり、自分の思っていることを相手に伝えたりすることで、相談者の気づきとなり、自信がつき小さな行動につながると感じた。

ワークショップC

電話相談の基礎ー人生の4つの悩みを聴かせていただく

杉山 雅宏氏(東京家政大学)

- 1. 人とうまく付き合えない
- 2. 自分を責める
- 3. 人が怖い
- 4. 死ぬのが怖い

この4つの悩みには共通の構造があり、それは、こうしたい、こうすべきだけれどもそうできないので、悩み苦しむ。この対立構造が人の悩みの本質だという。対面の面談ですら根が深い問題

ワークショップD

電話相談における自殺関連行動への対応

川端 康尋氏

(ダイヤル・サービス株式会社) 命を絶つ状況にまで追い込まれる前の時点で相談できることが予防になる。

多くの研究で、自殺には複数要因が関与していると明らかにしている。そして自殺事例の特徴は危険因子総数の多さにある。

死にたい↓死にたいくらい辛い↓辛さを少しでも和らげたい↓本当は生きたい
この心理がある。電話相談での応答は、「今、ここ」の気持ちを大切に、共感的な言葉かけをし、相談者を応援する姿勢を示す。そして他機関との連携も視野にいれて対応する。

研修ケア会員

交流分析の学びから 自分や仲間を励ます

◆日時：令和5年11月11日(日) ◆場所：石川県文教会館
 ◆講師：坂本 美奈子 相談役
 NPO法人りばていOne 代表
 臨床心理士・公認心理師



交流分析とは、自分自身の人間関係やコミュニケーションの傾向を知り、対人関係の問題を解消したり、トラブルを回避したりするための心理療法のことであり、より良い人間関係を築ける「気づき」を今回の研修で学ぶことができたと感じた。

「仕事でミスをして上司に怒鳴られた」その時、どんな行動をとるか、と言う講師の質問に、『相手のせいにする』『謝る』『分析する』『あまり気にしない』『ものすごく堪える』等、それぞれの性格によって5つのパターンに分けられるとの事であった。

研修会では3人1組になり、まず講師の「現在のあなたのストレス度は何パーセントですか?」と言う質問から始まった。20%と言う人もいれば80%と言う人もいた。そして、自分にとって楽しい事を3人で次々と述べ合い、全然出てこない人や次から次と

出てくる人もいた。気晴らしできる事がある人ほどストレスが少ないとのことであった。

「自己成長エコグラム」と言う心理テストを行い、その点数によって、親の影響をどれだけ受けているか・世話好きで思いやりがあるが甘やかし過ぎる・客観的に考えて行動する事ができるか・自分の気持ちを素直に出す事ができているか・嫌われるのが怖くていい人になりすぎていないか等、良い点と悪い点の特徴を理解して、自分の行動の傾向を確かめグラフに表し、そのグラフの形により性格の分析をした。

自分の性格の傾向を知る事により、人とのかわり方、1日の過ごし方を構造化することで、もっと人と良い関係を作ることができると言う事により活動や仕事をよりスムーズに進められる。その中でも「言葉のやりとり」は大事であり、自分が決

全体研修会

社会福祉概論 ～生活困窮などへの対応～

◆日時：令和5年12月3日(日)
 ◆場所：石川県社会福祉会館F会議室
 ◆講師：真砂 良則 相談役 (北陸学院大学社会福祉学部教授)



社会福祉について、通常生活を送っている限りはあまり関心を持つことはないが、いつ何時生活に困窮することになり、生活保護の原則となっており、申請しない生活保護が受けられないことになっている。生活に困窮し精神的にも不安定な状態の人に自分で申請しなければいけないというハードルが高いと感じた。申請につき、何か手助けをしてもらえるようなところが必要だと思ふ。

最低生活保護水準の具体的事例が説明され、家族の構成人員及びそれに伴う生活保護費の実際の支給金額が示され、理解が深まりました。

生活保護の開始理由の最多な

として誰とも関わりがなければ(ひきこもり)安全・安心だが、人生の脚本は止まってしまふ。いろいろな人生経験(対人関係)を経ることにより人生の脚本はでき

ものは預貯金の減少が49%、生活保護の廃止理由の最多なものは死亡が46%、生活保護の期間は10年以上が37%となっている。一旦生活保護の受給を開始すると、なかなか抜け出すのは困難だと感じた。

生活困窮者自立支援制度とは生活保護の前段階の生活困窮者に対する支援であるが、近年発生している犯罪では、生活に困窮し自殺を図る人が他人を巻き込んで死亡させる事例が増加している。生活困窮者自立支援を更に強化し、発生を防ぐことが非常に重要だと感じた。

少子高齢化により社会保障費用が増加し若年層への負担が今大きな問題になっている。しかし、それでは過去の高度成長期において労働者人口が多く、かつ高齢者が少なかった時代は社会保障の負担は少なく資金的に余っていたはずだと思ふ。この点はどうなのだろうかと感じた。

(記 U・M)

ていく。どんな人に出会うか、体験によってどんな人間関係を作っていくかによって、その人の人生は豊かな人生となると、講師は話された。

(記 H・R)

カウンセリング エッセイ

ワンネススクールというフリースクールを立ち上げ、今年でちょうど25年になる。当初は一人の子供から始まったのだが、その後、NEET支援、通信制高校と必要に応じた活動をしているうちにいろんな世代と活動を共にすることになった。当初より民間の間では不登校はその後問題と言われており、最終的にどう働けるようになるかがゴールで学校に復学することを一番の目的とはしていない。自分たちも、復学よりも元気になること、働ける力をつけることを大事にしてきた。

不登校は誰にでも起こりうる。文科省は言う。子供たちと接していると、そうだと思う。長期休みに行く生活合宿には学校に通う子たちも大勢参加して30人くらいで2週間近く寝食を共にする。明らかに生活力というものが低下しているのだ。皆頭は良くなり物事はよく知っている

し、情報は持っている。だがいざ動くということに体が伴っていない。NEETの若者の特徴はわかっているけど一歩が出ないこと。ある方は言う。9歳までに自然体験をどれだけしたかどうかが本能としての働が身につくかどうか

が決まり、それが後々の決断力につながる。学校に行っても働子においても働が鈍っているなと感することが生活合宿をしていてよく感じる。

不登校の社会的要因として「斜めの関係の喪失」「働く大人の姿の喪失」「自然体験の欠如」があると思う。人と交わらなくても買物ができ、電話ができ、部屋にいながらすべてが手に入る環境。

人が育つということ

NPO法人ワンネススクール代表
(金沢こころの電話 賛助会員)



森 要 作

24時間オープンのお店は、昼活動し、夜休息するという何万年もの間人が繰り返してきた生活リズムを激変させている。何より体を使って働く大人を日常観る機会がほとんどない、サラリーマンはいるが、案しように働いてる姿を見せることはあまりない。子供問題は大人問題だ。

新年早々、石川を地震が襲った。3・11ではスクールあげて被災地の岩手に何十回と通った。何ができたかわからないが、そこで、子供、若者たちが逆に育てられたように思う。人の役に立つ

こと、自分はさておいて、人の気持ちに寄り添い活動すること、人の痛みに生身で共感すること。教室の中では決して得られない学びの機会が多い。阪神

震災以来立ち上がった神戸のNGOの団体とありがたくつながることができ、後ろ姿からも学ばせてもらっている。「人の役に立とう」「損得を超えてとりあえずやる」「失敗は笑って忘れる」というスクールの3原則。皆支援活動をしたいと二つ返事で返してくれた。

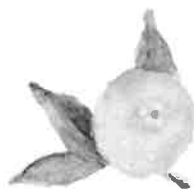
学校には通ってないけど、「働く力」「交わる力」「自然力」は誰よりも育つと思っている。フリースクールは復学が目的でなく、人はどう生きるべきかを考え、身につけていく所。それが教育だと思っただが。



編集後記

令和6年1月1日午後4時すぎ、能登半島を地震が襲った。家で一人でいたとき、突然の揺れ。怖さを通り越していた。今も避難している人がたくさんいる。

これから心の問題が出てくると思う。寄り添い受け止めていきたい。(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