



ほっとライン

創立45周年記念号

45th

きもちを紡ぎ続けて～これまでも、これからも～



公益社団法人 金沢こころの電話

創立45周年を迎えて



今日、新型コロナ禍の中、新たな「共生」を目指す時代に入りました。医療中心から生活を守る体制へとコロナ対策の方針が転換していきました。すなわち、コロナの根絶が叫ばれた時代からコロナとの「共生」時代へと舵取りがなされています。

金沢こころの電話の活動も、外出や三密を避ける自主規制の下、コロナ関連の相談を加えてますます多くなる電話のベルと高まる相談のニーズに応じて、活動は継続しています。しかしながら、目を現実に向ければコロナ自粛がコロナ委縮やコロナ・ストレスを生んで、巷間では次のように言われています。「マスメディアは危機を煽り、子どもたちは休校の後、夏休みの時期に炎熱通学を強制されました。閉じこもって別荘で過ごす人がいる一方、自粛しようとしてもできず働かざるを得ない人もいます」。そして、その対策として「感染症や災害によって弱者が犠牲にならない社会を作っていくことが課題です」と提言しています。このパーソン・センタードの考え方と同様に、私たちは、災害を含めた自然との共生や個と社会とがバランスを保って生存していけるような、生活や教育重視の生き方、在り方に目を向け始めていると思います。このような中で、公益社団法人金沢こころの電話は、より原点回帰して地域の「人々と共に」協力し、分かち合い、連携することによって、自殺防止やコロナ禍で悩む人々への心の支援に取り組んでいく必要があると思っています。

電話線の一本の糸を通して、声から声、心から心へと。

今、創立45周年を迎えるにあたり、また、やがては訪れる50周年を前にして、私たちはコロナ後の次世代に引き継ぐ「絆」と「共生」と「連携」の舵取りをする時ではないかと思っています。

事務局長 得永 篤子

きもちを紡ぎ続けて

～これまでも、これからも～

事務局には、空と樹々が見渡せる大きな窓があります。

四季折々の樹々の変化は勿論、雲の動きや空の色、雨の日、曇りの日、雪積もる日、どの色もどの香りもそれぞれに美しく、訪れる人たちを癒してくれています。創立45周年を迎える金沢こころの電話の歴史も、様々な日々の景色の積み重ねの上にあると実感しています。

今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止への取り組みの活動から始まりました。

「きもちを紡ぎ続けて～これまでも これからも～」をテーマに企画していた式典や記念公開講演会は、感染防止の観点から中止せざるを得ませんでした。その代わりに、「こころの樹」と名付けたメッセージカードの葉を茂らせた樹のモニュメント制作や、金沢こころの電話の創立時の学びの基礎となった「研修シリーズ」の復刻版の増刷など新たな企画で、お祝いすることになりました。

いつか45周年の年度を振り返ったとき、変わらず電話相談に向き合い、規模は小さく、しかし深く取り込んだ記念事業を晴れ晴れとした思い出として慈しむようになると思います。

感染の広がりや脅威であったけれど、決して「きもちを紡ぎ続ける」ための妨げにはならなかったことは大きな喜びです。これまでの活動に関わってくださったすべての皆様に感謝を申し上げます。

金沢こころの電話の 創立理念を受け継いで



公益社団法人金沢こころの電話が今年度、創立45周年を迎えるに当たり、皆様にこれまでの御恩を心から感謝をいたします。本会の継続と発展が可能になったのは、利用者のニーズが高まってきたことが挙げられますが、それに応えるべくひとえに関係者の皆様のお力添えのたまものと存じ上げます。

今、そんな中で尽力された歴代の会長の姿を改めて思い出します。

石川正一初代会長は「金沢こころの電話」創立に当たり、会場の確保や当初は高校の相談室担当の教師を中心に関（旧姓：北島）丕氏はじめ、高校の有志の教師を自宅に招いて、打ち合わせ会を持たれていたのが印象的でした。以来、セミナーを実施。金沢大学教養部（当時）多田治夫教授の指導の下、関氏が立案したセミナー要項により新たなカウンセラーが誕生しました。羽咋の「山海荘」で合宿を行ったことは古き良き時代を懐かしむベテラン同志の語り草になっています。以来、発案者で発起人の一人である道下忠蔵高松病院院長から学び、今井保志郎、西谷 朗、島田昭三郎、多田治夫、星野 命会長へと引き繋がりました。その遺志はその後、山内ミハル氏へ、また、昨年度までの前会長中村宏兵氏へと脈々と連なって今年度筆者がそのバトンを受け取りました。改めて身の引き締まる想いです。

それぞれの会長は新たな時代の傾向に見合った個性豊かな信条を「金沢こころの電話」の理念に反映されていました。そこに底流していたのは、教育関係者だけではなく金沢こころの電話独自の多方面に拓かれた分野の方々の知見でした。C.ロジャーズのクライアント中心の考え方であり、多田氏や星野氏が講座で取り組まれた相互援助グループの活動の理念に繋がったと思います。これによって、多田氏が英国で学ばれて「金沢こころの電話」で私たちに広められたBefriending（友愛の精神）が浸透していきました。そして、星野氏が唱導した心と命の「絆」の回復させる学びが定着していったと跡づけることができるでしょう。

残念ながら予定していた創立45周年記念行事の一部は中止になりましたが、このコロナの時代に際し、ある意味で危機を生きるすべを「絆」や「友愛」といったボランティア精神や先達の知恵から学ぶことは、意味のあることではないでしょうか。

第1期生として振り返れば、時代の流れや風潮ばかりが「こころの電話」を後押ししてきたとは言えないでしょう。この間の会員各位の相談活動に寄せる「コミット」（責任ある関与）は言うまでもありません。かつ、この会を温かく支援してくださった賛助会員の方々や、石川県、金沢市の関係各庁・共同募金会基金などの御援助がなければ、毎年6,000件以上の相談の実績は上げることはかなわなかったでしょう。特に今年はコロナ禍で、困難な状況の中、「金沢こころの電話」は、日常の活動を変わらず続け、人々のニーズに応えるべく取り組みの手をゆるめない姿勢を保って行きたいと思っております。そして、会員の力を結集してこの活動の輪を広げていきたいと切に願っています。

現在も新たな相談員を養成するべく養成講座を実施し、コロナ対策として消毒や「密」をつくらない、講座をリモートの形に変える工夫をするなど鋭意取り組んでいる最中です。日頃大変お世話になっている方々に、この場をお借りして改めて感謝申し上げたいと存じます。



県民とともに学び続けて

～これまでも これからも～



2017年度より、公開講座から公開講演会に切り替え、①もっと幅広く多くの方々に当組織の理解を深めていただく②公益社団法人として一般市民への還元③これらの活動を通し電話相談員の増員につなげることを目的に年2回開催してきた。内容は、社会ニーズが今求めるものを年度ごとにテーマを決め、講師はテーマに即し社会的にも活躍の諸先生方をお招きした。

昨年度は「ひとりぼっちをなくす社会を目指して」をメインテーマに、第2回目は「声なき声に寄り添って」と題し、勝部麗子先生（豊中市社会福祉協議会福祉推進室長）を迎え開催した。公開講演会終了後、養成講座開催の説明時間を設け、受講生を募ったところ、プログラムに関心を持たれた方や受講する具体的な方法の質問もあり、電話相談員への関心の深さがうかがえた。

会員以外の方々からも多くご参加いただき「とても印象に残り改めて勉強になりました」などの声もきかれた。また当組織を理解し賛助会員への加入など地道ではあるが徐々に一般の方へ関心を広げつつある。

公開講演会の様子

2017.5.2

「人の回復には締め切りはありません
～家族・当事者の経験を持つ精神科医から
伝えたいこと～」
児童精神科医 夏苅 郁子氏



2017.6.25

「心豊かに生きるために
～心の居場所 クッキングハウスの
歩みから～」
クッキングハウス代表 松浦 幸子氏



2018.5.12

「からだ」から「こころ」に働きかけて
気持ちを整える
～臨床動作法によるトラウマケアの実際～
東洋英和女学院大学准教授 長谷川明弘



2018.7.8

「バリデーションへの誘い
～認知症高齢者への共感と尊厳を～」
関西福祉科学大学教授 都村 尚子氏



2019.5.26

「子どもの虐待・非行など
～子どもの視点から生きづらさを問う～」
弁護士 多田 元氏



2019.7.7

「声なき声に寄り添って
～豊中市コミュニティソーシャル
ワーカーの現場から～」
豊中市社会福祉協議会 福祉推進室長
勝部 麗子氏



味方になりきれますように

このところ電話相談時には、「どうかお相手の味方になり切れまして…安心してお話しいただけますように…」と念じている私です。

金沢こころの電話の相談心得の一つにBefriending（奉仕の精神に徹し、友として接する）が挙げられています。しかし「友として接する」との表現に違和感を持っていた私は、公益社団法人になった折り、befriendにつき調べてみました。

一英和辞書に「困っている人の友（味方）として力を貸す（助ける）」とあり、ホッとしました。「味方として力を貸す」との説明に、私の相談員としてのあり方がハッキリしてきたのです。私には、電話中しっかりお相手の味方になりきれたならば、自分を無にした、傾聴の条件を備えた聴き手になれると考えることができ、納得できたのです。

思えばずいぶん昔、私が高校生の時のことです。世の中は女性参政権について騒がしく、米山久子さん、駒井静子さんのお名前が飛び交っていました。そうしたある日、私は母に問いかけたのです。

「ねえ私が立候補したら何票入ると思う？」

「いったい何を言い出すの？」と驚いた母は、しばし考えたようでしたが、

「何票かはわからないけど…母さんの一票は必ず入るよ」と笑顔で返答。

うれしかった！あの時の嬉しさは今も忘れません。

母の返答を聴き、「ああ、母は私の味方だ。」と確信し、とって素直になる自分を感じました。

その後何かにつけ「母さんの一票は必ず入るよ」の言葉は、ずっと私の支えであり、時には私の行動の戒めにもなっています。

befriendの説明文中に「味方」との言葉を見出した時、母より「味方よ」と言われたあの嬉しさがよみがえりました。そして、私もお相手に、母より受けたあの気持ちを持ちたい、「電話中だけならばできそう」「お相手の味方になろう！」と決心したのです。しっかりお相手の味方になりきれた時には、必ずと言っていい位お相手に前向きな姿勢を感じることができ、うれしく、私の気持ちも前向きになれるのです。そして私のあり方に気付かされるものがあり、お蔭で今の私があるのです。ありがとう。

45周年を迎えるにあたり、金沢こころの電話の一相談員として、長年皆様のご指導、ご協力をいただき、皆様と一緒に活動できたことを感謝し、あわせて今までお電話をかけてきてくださった多くのお客様に心底よりお礼を申し上げます。（1期 K・S）

気持ちを分け合って

電話相談員として活動を始めて約1年半が過ぎました。半年間の研修期間に、同期のメンバーと「深い悩みに対応しきれぬのか」という不安を抱きながら学んでいたことを今でも覚えています。

その後、本当にたくさんの方とお話をさせて頂きました。様々な状況の方にお電話を頂くのですが、皆様それぞれに「気持ち」があり、悲しいことも辛いことも話を聴かせて頂くことで一旦受け止めます。一緒にその「気持ち」に向き合っていくことで、相談者が元気になることも実際多く、結果的にそのポジティブになった気持ちを分けて頂くことになるのです。

このようなことは研修中に想像してなかったことで、先輩方に教えて頂いた

「これがあるから続けられるのよ」というコメントに納得です。

この電話相談は相談者に対して「してあげている」「させて頂いている」のどちらでもなく、「お互いに学ぶ」というスタイルなんだなあと感じております。

これからも常に相互支援、気持ちを分け合って続けていきたいです。（43期 N・Y）

金沢こころの電話45周年記念行事 「絆の森」の卒林式に思いを寄せて



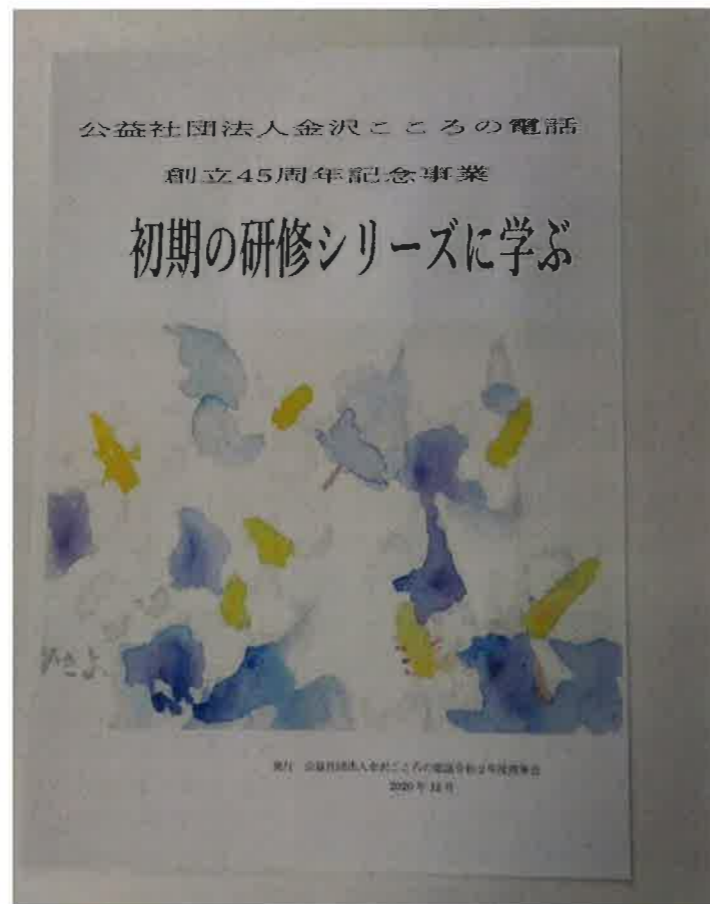
金沢こころの電話創立35周年記念行事「絆の森」は、団体が県より里山の土地を借りて森林保全を目的とする活動のひとつです。当時、公益社団法人となった私たちも相談電話以外での公益事業を進めていました。その一環としての事業でした。

2011年、私たちは、津幡森林公園内に0.2haの土地を県より借りました。6月30日、下草刈り作業からこの記念行事は始まりました。9月15日、地拵え作業をして、いよいよ、10月6日に植樹作業が行われました。県の職員、石川県里山リーダー会の方々と共に、100本のもみじの苗木を植樹しました。植えただけでは苗木は大きく育ちません。それから、2012年3回、2013年3回、2014年3回、2015年2回と草刈りを続けて、2015年11月4日に県森林組合の人に木の診断をしてもらい順調に育っているとの結果をいただき、2016年から2020年までは年1回の草刈りをしてきました。

そして、今年10月4日ついに「卒林式」を迎えました。すくすくと育ったもみじ達はこれからも力強く元気にその美しい紅葉を見せてくれるでしょう。

皆様も是非見に行ってください。

創立45周年記念事業



金沢こころの電話がスタートし、45年を迎えました。
一枚一枚の葉っぱが集まり、大きな樹となりました！

45年の歴史の一葉になれたことをとてもうれしく思っています

どんな電話にもあたたかい応答をしている皆さんの仲間でいられて幸せです♡

自分を無条件で信じてくれる人がいる事で人は生きていける

この木なんの木
気になる木
他人の気持ちを
思いやることを
教えてくれた木です

ありがとう
今日も
心と心の対話が
生まれる



2019・2020年度 賛助会費・寄付金 感謝報告

金沢こころの電話の運営のために温かい資金援助を頂きました。
こころから感謝し、ご報告いたします。

【賛助会費】

○個人

池野裕子、石川誠子、泉信次、伊藤美津子、今井宏和、上瀧大、上田佳壽子、植松茂、浦田早知・肇、岩崎綾、遠藤陽子、大窪通孝、大浜美映子、小川有見子、奥田栄美子、小野ツルコ、柿崎亜紗奈、柿崎謙一、角谷澄栄、加田玲子、金江正衣、加藤佐敏、川坂君枝、河合隆平、川浦幸光、木越トヨ子、岸本トキ子、北村絢子、北畠法子、熊野ユリコ、糺谷倫子、越島正喜・伸子、小林匡、小山内悦子、紺谷博子、財前貴代美、斎藤千代、斎藤八重、坂本恭子、櫻井直子、佐宗功、佐藤順子、真田京子、柴野南津、下田葉子、助佐直子、鈴木奈美恵、関雅美、関玲子、高木要子、高倉万美、高澤タマエ、高地松美、高山静子、竹勢津子、武田陽子、田中千鶴、土家佳奈子、釣見民子、出口房子、寺井亮三、問谷元子、徳沢愛子、得永嘉昭、富田寛、虎谷順子、直江茂行、永藁英子、中島章雄、中西奈保子、中野喜代子、永原伸一郎、中村哲、西直子、長田幸子、新田由美子、能登準一、狭間千代子、浜田典子、針田典泰、平野晴美、広瀬照代、福岡晴美、福島純、福島由貴、藤谷明子、松見博史、松本れい子、水田美代子、宮川昌江、宮崎洋子、宮前美智子、宮村泉、宮本敬子、宮本道子、宮本奈津子、宮森恵子、村本高志、室山昭子、元田保栄、八木孝男、八木雅夫、山口正雄、山野俊一、山村英子、山本達彦、山本唯、湯浅佳子、吉川玲子、米田千映子

○法人・団体

(医) 荒木耳鼻咽喉科クリニック、石川県織物構造改善工業組合、石川県織物工業協同組合、(公社) 石川県看護協会、(一社) 石川県経営者協会、石川県商工会連合会、(公財) 石川県成人病予防センター、(一社) 石川県鉄工機電協会、加賀建設株式会社、(医) 長久会 加賀こころの病院、(医) 仁智会、金沢原糸織物商業協同組合、金沢商工会議所、(医) 博友会金沢西病院、(株) 久世ペローズ工業所、(株) シーピーユー、(株) 大日製作所、(株) 東山商会、(株) 小林太一印刷所、紺谷内科婦人科クリニック、(医) 浅ノ川 桜ヶ丘病院、(有) 桜谷設備企管、笹井鉄工(株)、JA石川県連、白銀教会、(学) 白銀幼稚園、第一電機工業株式会社、東福カウンセリングセンター、(株) 中島商店、(財) 日本電信電話ユーザー協会石川支部、梅光保育園、(株) 橋本清文堂、馬場幼稚園、(株) 福光屋、双葉ステンレス工業(株)、ホクショー株式会社、北陸学院中学校高等学校宗教部、妙國寺、(医) 松原愛育会、妙応寺、司法書士 山本勝、(有) 由水十久工房、力丸医院、わせだクリニック、(医) 和田歯科医院、和幸会 新田直樹、願念寺
(2019年4月1日～2020年11月30日 敬称略)

【寄付金】

今村洋子、木越明子、紺谷昭哉、土田陽子、得永嘉昭、長尾紀久子、安本真由美、山内ミハル、匿名の方々
(2019年4月1日～2020年11月30日 敬称略)

賛助会員募集のご案内

■個人会員 一口 3,000円以上 ■団体等法人会員 一口 10,000円以上

郵便振込口座 00710-4-13987 金沢こころの電話

銀行振込口座 北国銀行香林坊支店 (普通) 234071

賛助会員には、広報誌「ほっとライン(年3回発行)」と会誌「〇年目のあゆみ」をお送りし、講演会開催などの案内をさせていただいております。

お問い合わせ先：金沢こころの電話事務局

TEL 076-222-7531 FAX 076-222-5352 (受付時間 平日10:00～16:00)

発行日2020年12月18日
表紙イラスト・挿絵 小林 昭代