

金沢こころの電話

ほっとライン

No.99

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

40周年記念式典・講演会 盛大に開かれる

金沢こころの電話創立40周年記念式典・講演会が平成27年10月24日(土)、金沢ニューグランドホテルで200余名が参加し行われた。まず、山内会長の挨拶で金沢こころの電話の40年の歴史、600余名のカウンセラーの育成、ここまで40年続けられてきたことに感謝を述べた。石川県知事(代理) 石川県議会議長、金沢市長(代理)の祝辞があった。

次に「金沢こころの電話40年の歩み」が上映され、活動・研修・バザーの様子・相談役の先生等が紹介された。その後、伊



挨拶する山内三ハル会長



伊田ご夫妻による演奏

私たちを狭くする。最近の例で、娘さんがお母さんの痰を取ろうとしたら大出血し、「私がお母さんを殺した」と泣き叫んだ。たまたまだったのに。

17歳の時のちのちの起源で何だろうと思った。有が無になる。無は寂しい。死ぬ。優しく手を握りたい。その時医者になろうと思った。物理学者の佐治晴夫先生が14歳の中学生たちに「宇宙の中に人間はさりげなく生まれた。光の雫から。小さい光の雫：：」と話したのでを知り、頭に落ち着いた。医者になった時、母は「人のために役立つ仕事をせよ」と言った。

医者になつてからいろんな人や患者さんとの出会いで感じたこと

- ① 医者になったころ、がんと言うあの時代、ある時「がんとはつきり言ってほしい」と言ってきた。正しいのはどちらだろう。がん患者からいろいろ学んだ。
- ② お別れの時のことばは何だろう。ばあちゃんと息子が練炭自殺した。早くばあちゃんを説得して、施設に入れれば良かった。

創立40周年 記念式典



講演する徳永進氏

- ③ ひきこもりの息子父が死ぬ時抱く。命の和解。
- ④ 父を家で面倒見ていた娘。父は放尿する。亡くなった後、もつと優しくしてやれば良かったという手紙を娘さんから受け取った。「嫌いと思っていたけど本当は好きだった」と。娘さんにとって成長となった。命のコミュニケーション。
- ⑤ 大切なことは快適・コミュニケーション・コミュニケーション・コミュニケーションは傾聴。どの家族も悼んでいる。
- ⑥ オープンダイアログ(対話)。患者からSOSが出る。と24時間以内に集まって脚本

(2面に続く)



徳永進氏の著書

(一面より続く)
を作らずに話し合う。どうしようねと言いながら紆余曲折、自分の感情を出し合いながら、同じ時間を過ごしたことに意味がある。命のコミュニケーション。

谷川俊太郎の「ありがとう」の詩を読み、浜千鳥のハーモニカ演奏で終わった。

だから徳永先生は命が一番大事で偉いからその家来なのですね。徳永先生の話は、ずっといのちの家来のように命に寄り添ってきたし、寄り添っていきたいのだということがどの話からも伝わり、たくさんの方が幸せをいただいたのではないかと考えた。
(小林 昭代)



熱心に話を聞く参加者

認知行動療法を学ぼう



く、今現在の生活上の当面の解決を目指す。

②セルフコントロール

治療者が治すのでなく患者自身ができるようになることを目指す。

③現実をありのままに受け入れ 未来への決断を促す

良いことも悪いこともあるのが現実。ポジティブ思考が必ずしも適応力ではない。

技法としては、捉え方を見直す 認知再構法、自分に言い聞かす 自己教示、価値観を見直す スキーマの修正、試してみる行動 実験、スキルの練習をする問題 解決技法、リラクゼーション、 SST、不安な人に敢えてさら す曝露法などがある。治療関係 は患者と治療者が力を合わせて 問題解決していくというやり方 です。

全体研修に多くの人が参加できると、同じテーマで時間帯、場所を変えて開催。その一は11月27日(金)の夜、社会福祉会館でその二は12月5日(土)の昼、教育プラザ富樫で(一が31名、二が16名の参加)。講師は松原病院臨床心理士 武山ゆう氏。演題は「認知行動療法(CBT)」とは

①目標焦点型問題解決志向
原因追求とその解決ではな
く日常に利用するためにCBTで目指すのは

「あなたの考え方のクセを知ろう」のペーパーワークで自己理解を深めたり、筋弛緩法、呼吸法、マインドフルネスなど、日常に使える技法の体

験を間に入れながら進められた。
その二では「精神疾患を持つている人への対応」が加わった。病態水準を意識した関わりをとることで、講師は人の心をおんこ入りお饅頭に例えて説明。(皮は対処力、あんこは気持ち)

☆神経性水準⇨ストレスが長引く状態(皮が厚くなって自分を守っているが、本来ある気持ちに気づかせてあげることが大切)
☆境界例水準⇨感情的、行動的になる。(ちよつとしたことであんこが溢れる)

☆精神病水準⇨感情的、行動的(ほぼ皮はなくあんこのみ)
不安が強い人はたくさんこのことが頭の中であり、次から次へと話す。要約して「たくさんあるけどその中で一番嫌なことは...と返し困っている状況の中で対処してこられたことを認め、生活に適応するやり方を探し現実に戻していくといい」と話された。

日常の中でも電話相談の中でも、活かせる内容だったので活かしていきたい。(山本 静子)



エンカウンターグループ 「出会いのグループ」に参加して



真剣に研修を受ける参加者

11月28日(土)〜29日(日)の2日間、キゴ山ふれあいの里でエンカウンターグループのワークセッションにファシリテーターの松田昭臣相談役含め7名が参加した。
2日間キゴ山の自然あふれるゆったりとした時間の流れの中で、あらかじめ話題を決めない自由な話し合いを中心に過ごす。年齢や性別、職業や地位にとらわれない安全な雰囲気の中で、自分や他者の声に耳を傾けることができ、様々な人との出会いや新たな自分の発見を通して新しい豊かな生き方の気付き

が得られるかもしれない。

初日は自己紹介から始まり、長い沈黙もあり顔を見合わせながらも少しづつメンバーの多くが自分を語り、高ぶった感情のままに、……語った方もいた。あなたはそれで本当に……なの

かの気持ちも語った方もいた。参加者同士の素直に語れば語るほど人に受け入れられ共に涙し、共に笑いあい、喜びがあった。

自分に自由で正直であることのすばらしさは言葉では尽くせないくらいだ。

セッション終了後も懇親会で夜半まで語り合いがあり話が尽きなかった。
2日目は参加者自身の100

色彩脳トレセミナーを受けて

日時…平成27年11月21日(日)
場所…松ヶ枝福祉会館
講師…湧波 理絵(色彩脳トレサポーター)



「100枚の色紙の中から自分の好きな色を選びましょう」と、『色彩脳トレ』という名称を商標登録し活動している先生の声掛けで、色紙を見つめる目、目。

私達は無意識に暮らしや活動の中で色と対話をしている。料理の盛り付け、アクセサリーを選ぶ時、スーパーでの品物選び等々。色彩が体や心に与える影響は大きく、自分の深層心理がそこに表れる。

色彩感覚が豊かになると感情が磨かれて、表情、言葉使い、行動などの自己表現が豊かになってくるそう。そうすることでEQ力が高くなるという。

EQとは、こころの知能指数のこと、特に人間関係を上手く処理するこの能力は、IQと違い、いくらでも高めることができる。とか。

私達は、左脳中心の生活をしているので右脳は休みがち、バランス良く使わないと心身の病

項目からなる質問紙による「はい」「いいえ」「どちらとも言えない」の価値観の診断を行ない、それぞれの特徴を発表し合い違いなど自己、他者理解を深めた。

最後のセッションでは参加者全員がキゴ山の大自然の中でゆったりとリラックスして、目の前の山々、大木、草花、小鳥など小動物、心地よい秋風と対話しながらリフレッシュして過ごしたことなど、それぞれ対話

したことを全員で発表し合った心地よい前向きな気持ちに気づかされ明日からの日々の生活に生き生きと出来るのではとエネルギーをいただいた。

何かがある。人の温もり、温かさを感じている。

皆様ありがとうございます。また「出会いのグループ」での再会を約して散会した。(草島 勇次)

もなりますよ、ということでもぬりえにも挑戦した。1枚目は「今の自分は何色?」というテーマで。2枚目は「健康で自由な今後の理想とする自分は何色?」各々、無言で自分の脳と向かい合い、今日の気分、体調の変化にも気付いたようだった。

色を招くので、色彩感覚を学んで何事にも柔軟に対応できる能力を育てたいものだ。

実際、色を使って表現してみよう。将来的には私が今、一番気になっている認知症の予防に



楽しんだ色彩脳トレセミナー

その後、『色日記』を付けることで得る効果や、1日5分の深呼吸を続けると(1分間に4〜6回がよい)意志力ができめんに高まるといくこと等、日常で手軽にやれる脳トレについて学んだ。教えていただいたことを実践し、今後、電話のクライアントと上手にコミュニケーションをとっていきたいと思った。

(堀 和子)

カウンスリング エッセイ

「ヒトは表現する生き物であり、生まれた時にそのための楽器を一つ持たされている」と聞いたことがある。一生の内での楽器に出会えるかどうかは別として、私には「篠笛」がそうかもしれない。

笛を持ち始めた頃、ふらりと那谷寺を訪れたことがある。山門の向こうには美しい紅葉が待っていたが、駐車場の奥の岩壁から滴る雫の音に、思わず足が止まった。殺風景な地層の割れ目から奏でられる一滴一滴に、私が篠笛に求めている完璧なまでの音の強弱や余韻があった。長い年月を経て流れ落ちる雫の音に、自分の時間が重ね合わさっているように感じ、落ちていく雫を手で受け止めたことを覚えている。

その後、篠笛がご縁で白山市

にある浅野太鼓楽器店に嫁ぎ、新たな音との出会いが生まれ、太鼓の鼓動は、人が楽器を奏でる原点を覚えてくれた気がする。

東日本大震災

から半年しか経っていない頃、宮城県太鼓連絡協議会の方々が太鼓の演奏に來られた。津波で流された傷だらけの太鼓を見つけた時、誰からともなく太鼓を叩きたいと声があがった。演奏が始まると、計り知れないほどに背負っている

皆さんの想いが、力強い鼓動となつて会場を包み込んだ。演奏中に涙がこぼれ落ちて、一打一打に情念を込めて打ち続



音に出会う

篠笛奏者 浅野 紘 佳

ける姿に、太鼓の響きが「祈りの言葉」となつて聴こえた。何故、一滴の雫やあの演奏は心を捉えたのであろう。表現は心を体現し、私たちの日常は「比較」の連続である。そこからは、おのずと優劣が生まれ、時として、嫉妬や欲得・優越感などの感情が芽生える。しかし、一滴の雫の音には邪念がなく、あの会場での演奏も、単なる技巧や欲得、比較や優越を越え、ただひたすらに、ひたむきに願う、想つたものであった。つまり、それらの音が、他とは比較できない「そのもの」に聴こえたからこ

そ、心に響いたのであろう。

人は「生」と同時に「死」をも与えられ、私たちが一生の内を経験できることは限られている。だからこそ、人はこんな風に自然や他者に触れ、その中で生きることに広がりを持たせているのだろうか。

私の音(想い)も、その一部として他者と響き合い、そして次世代に伝わることによって、私が見ることの出来ない未来の世界にもつながっていくと欲しいと願う。

考えれば、人の発する言葉も音の集まりによる表現である。これからも様々な「音」を通して人と出会い、喜怒哀楽を共有・共感していきたい。

編集後記

♪「一人の小さな手何も出来ないけど、みんながみんなが集まればなにかできる。何かできる」♪

様々な方の力が集結し、今号も豊かな内容の広報誌に仕上がりました。(自画自賛☺) 感謝です。お疲れ様でした。

広報部会からの帰り、ずっとずっと前に聴いた・歌った冒頭の「一人の手」の歌詞が突然ふっと出てきました。

ご協力くださり支えてくださった皆様ありがとうございます。(高田 明美)



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
e-mail kkd@beach.ocn.ne.jp
編集 広報部会
印刷 榊橋本清文堂