

金沢こころの電話

ほっとライン

No.98

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

会員相互のメンタルヘルス

全体研修会
「会員相互のメンタルヘルス」



講演する 塩谷 亨 教授

8月22日(土)金沢市教育プラザ富樫で、金沢工業大学心理学研究所所長の塩谷亨氏を迎え、相談員自らがストレスに気づき、その対処法を学ぶ研修会が行なわれた。

「心理的ストレスの説明」「ストレスへの対応」「予防としてのポジティブ心理学」の順で進められた。

心理的ストレスは、同じ出来事でも感じ方に個人差がある。また、その個人の感じ方も時によつて異なる。自分の心理的ストレスに気づくには、内なる怒りや苛立ちなどの「嫌な感じ」

に注意をはらうことだという。対処法として、身体に働きかけるヨガや各種リラクゼーション技法。対人関係のスキルとして、傾聴やアサーショントレーニング。

考え方や捉え方を変える認知の修正をすることにより、否定的な情動が軽減できるといふ。2人一組になり実際にリラッ

クスできているかどうか、相手の手を持ち上げたり、目をつむり寄り掛かったりした。続いて、身体からストレス状態を緩和する筋弛緩法を試し、どれくらい緊張が和らいでいるかを体験した。

対人コミュニケーションの体験ワークは感情表現の練習。5人一組となり、相手の目を見つめ合い大きな声で「こんにちは」と挨拶をし、具体的に相手を褒め、褒めてもらったことを大げさに喜び、今度は「私を褒めて

40周年記念式典・講演会 開催に寄せて



「つながるこころ つなげる明日」をテーマに、金沢こころの電話創立40周年記念式典・講演会が、10月24日(土)金沢ニューグランドホテルで、賛助会員・市民・会員ら約200名が出席して開かれる。

金沢こころの電話は、昭和51年民間電話相談機関として開設され、現在150余名の相談員が悩みを持つ人達の相談にあたり、年間8,000件に近い相談を受けている。

式典は、来賓の知事・市長らの祝辞に続き、会員が歩んできた40年の歴史を振り返るスライ드가上映される。

続いて、金沢市在住の伊田ご夫妻によるバイオリンとチェロの演奏が行なわれる。素晴らしい音色が聴けるひとときだ。

講演会は、鳥取市内でホスピスケアのある19床の有床診療所野の花診療所所長・ホスピス医の徳永進先生、演題は「いのちの家来」。

「下さい」とお願いする。大ききにする事で普段の場面で出やすくなり、具体的に言うことで相手に伝わりやすくなる効果があるという。

参加者は最初戸惑った様子だったが、このワークが終わる頃には各自満面の笑顔であったように思う。

日常生活でのポジティブな出来事に気づき、今日学び体験したことを、会員同士・家族・自分の周りの人たちにも実践していこうと思った。(林 琴美)

「死の中の笑み」「臨床に吹く風」などの著書も多く、第4回講談社ノンフィクション賞を受賞。数々の人生ドラマを飾らぬ言葉で話される講演は、私達の心に温かくしみわたるのではないだろうか。

記念誌協賛広告に30数社の協力をいただくなど、多くの方々の協力があった記念すべき40周年の式典が行われることにあらためて感謝したい。

式典を前に、山内ミハル会長は「振り返ってみると長いようで短かった40年だった。この活動は私の人生を大きくふくらませてくれた」と話している。

(古田 紀美代)

一人の「ひと」としての関わり

—電話相談は

「ひと」としての出会いの場—

7月26日(日)社会福祉会館で全体研修会が開催された。講師は末松T Aコミュニティ研究所所長の末松渉氏。末松氏は、東京のうちの電話研修委員長、東京都スクールカウンセラーとしても活動されている。

電話相談は音声によるコミュニケーションである。古くから「知音」「観音」という言葉があるように、音は心を表す大事な道具であった。こちらの心がいきいきしていないと相手の心が感じられない。

電話相談は人生の危機、心の危機においての介入に有効である。危機状態では、不安・混乱・動揺・無力感などの中でどのように考えたらいいか、どのように行動すればよいのかがわからなくなる。

このような状況の人を援助するには、身近な人の思いやりや語る体験、人とのつながりなど、

「共にいる存在」が欠かせない。電話相談はその「共にいる存在」になり得る。

電話相談は一人の「ひと」と「ひと」の出会いの場である。

魅力的な 広報誌の提案



6月10日(水)石川県社会福祉会館で研修会が行なわれた。講師



北陸中日新聞編集局次長 田内 健一氏

そこでは「一人の「ひと」としての関わり」が問われる。

この点について末松氏は3つの要素を掲げられた。①素の心(素の人)：一刻一刻変化している自分や相手の関係があるがまま素直に受け止める心。これには自分自身にも相手にも心を開く勇気がある。②人のぬくもり：：気遣いと思いやり・見守る心、そして必要と感じたとき

は北陸中日新聞編集局次長の田内健一氏で、広報誌作りについて学んだ。

「一般の文章では結論を最後に書くが、ニュース報道記事はいきなり結論を先に出し、次に経過的に重要なこと、説明的なことを順次書いていく(逆三角形の文体)。このスタイルで簡潔な文章が作れる」と、当日の新聞を手具体的に例をあげ話された。

記事は、いつ(When)どこで(Where)だれが(Who)なにを

に自分の思いを伝える心。③学ぶ心(学ぶ人)：：人との出会いの尊さを味わい、人が変わっていくために何が必要かを学ぶ体験。この気づきが電話のかけ手との出会いに生きてくる。

この3つの基本的態度は、ちよろどロジャーズの提唱した①自己一致(純粋性) ②無条件の積極的関心(受容) ③共感的理解にあてはまる。

(What)なぜ(Why)どのような(How)の6要素(5W1H)を含め、わかりやすく伝えることが一番である。

文章は①簡潔・明瞭 ②難しい言葉使いがなく中学生でもわかるように ③主語、述語をはっきりさせる ④長い文章にならないように、長くなったら小分けする ⑤同じ言葉は繰り返さない。類語、同義語辞典を活用し同じ意味の言葉を使う ⑥最適な言葉で表現する。美文 ⑦最短の文章。

注意したい点は①接続語を多用しない ②会話文は「」でくくる ③原則 擬音語・擬声語はカタカナで擬態語はひらがな

電話相談ならではの援助とその奥深さを改めて認識し、一人の「ひと」として真摯な態度で出会いたいと思う。

(高島 文代)



で表記する ④略語は使わない。正式名称を記す ⑤敬語の使い方として、二重敬語は使わない。例えば、「お言葉を述べられた」は「あいさつされた」になる。

読者の立場になり、伝えたいことをわかりやすく記すことが最も大事であると教えられた。参加者は14名。講師と会話しているような和やかな雰囲気が進められた。

この会で得たことを活かし、会員の皆様に親しまれる広報誌を作っていきたいと思う。

(高田 明美)

『絆の森』草刈り体験記



2mくらいに成長した『モミジ』



おなじみの顔が見られるかと思っていたのに、集合場所には若いお兄さん達ばかり。

『c.c.c.』

ふと横を見ると、もくもくと草刈りをしている人達が。『もしかして、ここの電話の人?』と思うものの、みんな帽子をかぶって下を向いているので、声もかけられず…。『どうしよう』と思ったその時、その草刈り団の一人が私に気付いてくださった。

平成27年7月25日(土)、快晴。絆の森草刈りに初参加。…どころか、森林公園に車で行くのも初めて、鎌を持つのも初めての私。

前日から地図を眺めて森林公園南口の場所を確認。

当日は、台風の影響もなく朝からピーカンのお天気。リュックに、水筒・タオル・帽子と地図を入れて、いざ出陣。

車がビュンビュン走る8号線。怖くて怖くてこれ以上ないくらいにハンドルを強く握りしめ、集合時間15分前、ようやく森林公園に到着。

集合時間までまだ時間があるにも関わらず、皆さん待ちきれずに、どんどんと草を刈っておられた。と、鎌すら持っていない初心者私のために、なんと初心者セット(鎌・軍手・虫よけスプレー)のバックが用意されていた。係の人に教えてもらいながら、植樹したモミジの根の周り1メートルほどを鎌で草を刈る「ツボ刈り」に挑戦。それ以外の場所は、里山リーダー会の方が草刈り機でウィーンウィーンと草木をなぎ倒していく。「つるが木に絡まると、木の

息が詰まってしまふから、つるはしっかりとってね」と教えてもらい、ぐるぐる巻きになってくるつるを外す。『木の方はすつきりするけど、つるは大好きな木から無理やり引き離され、つるにとっては至極迷惑なんじゃないかな』と、独り思う。

メンバーが大体揃ったところで改めてはじめのあいさつ。係の方や里山リーダー会の方から、これまでのいきさつや草刈りの手順が説明された。

植樹の時から関わったメンバーは、「私が植えたのはこの木だぞと思うと、とても愛おしい」と。

また、「私達が植えたのは、植樹祭で皇后陛下が植えられた山モミジと一緒にのよ」とのお話し。

その後はてんでんばらばら、あちこちに広がり休憩するのも忘れて、もくもくと草刈りにはげむ、はげむ、はげむ…。

熱中症予防のため、一旦休憩。里山リーダー会の西田さんから、「植樹から5年たち、モミジもようやく幼稚園の年長さんになったので、添え木を取ってください。いつまでも添え木をしていると、添え木に頼ってし

まって自分の根でふんばる力がつかないんです」と。みんな口々に「人間と一緒にか。甘やかしてはダメだ」と納得。

添え木をはずし、草刈りの仕上げをして、ようやく終了。

繁み放題だった絆の森はすつきり。でも、モミジ以外の草木はいきなり悪者にされて坊主頭に。虫たちも住み慣れた住処を荒らされ…。彼らはどんな思

いでいるのか…。ちよっと聞いてみたい。

おそらく気温は30度ほどだと思われたが、時おり吹く爽やかな風が汗をかいた体にはとても心地よかった。

鶯などの鳥のさえずりに励まされながら、2時間の私の初鎌草刈りが終わった。

(河原 佐智子)

にぎわった第27回ふれあいバザー

10月4日(日)金沢市東山2丁目にある日蓮宗の妙国寺(当会会員が坊守を務める)で第27回ふれあいバザーが開かれた。

会員から提供された衣類・日用雑貨・手作り品など数多い品々の値付け、品並べなどを前日に行ない、当日は早朝から「ふれあいレストラン」の準備にスタッフ30名があたった。

10時の開店と同時に多くの市民や会員が訪れ、本堂内に並べられた品々を手「ほしいものがいっぱい」と喜んで買い求めていた。

レストランではおはぎ・おにぎりや会員手作りのめった汁も好評だった。



多くの人でにぎわったふれあいバザー



カウンセリング エッセイ

私は三十歳頃から創作童話執筆に興味を持ち、以来五十年間、自学自習してきた。作品は所属の児童文化団体発行の小冊子や地域の教育文化団体発行の教育誌に掲載された。

本年三月、その教育文化団体が私の作品集「ブリックケツ鬼」を出版してくださった。十五話が一冊に収められ、その第二話が書名になった「ブリックケツ鬼」である。

なぜ第二話を出してきたかという、話のオチに「こころの電話」が登場するからだ。

主人公太郎は生意気な悪たれである。足が速く、韋駄天の太郎の異名を持つ。それで天狗になり、同じ級のリレーのメンバーを手下扱いし、平然と命令を下し、練習を強いる。

太郎の下校中に不思議な小鬼

が現れ、態度を改めるよう忠告するが顔に蹴りを入れる。

運動会当日のリレーで太郎は四位から一位に上がったが、ゴール寸前で失速しビリになる。

痛くなつた左足を見ると、小鬼がすねにしがみつぎ、牙を立てて噛みついて

いた。この太郎にか見えない小鬼は家へ帰つても至る所に現れ、

「フォッフオッフオー」と笑つ。捕まえる前に消える。

悩んだ太郎は友人や母親に訴えるが相手にされない。最後に総つたのが「こころの電話」である。

「どこにでも鬼が出て困つて



創作童話の中の こころの電話

北陸文学同人 正見 巖

いる」と訴えると、応対者の「解決は簡単です。君が生意気をやめ、友達に優しくすれば、それで鬼は出ませんよ。フォッフオッフオー」とい

う言葉の後に小鬼の笑う声がして話が終わる。

私は「こころの電話」に掛けたことはないが、心密かに万

一どうにもならない事態が生じたら絶つろつろと思つていた。その潜在意識が太郎に電話させる

結末を思いつかせたのだ。「こころの電話」の応対者は

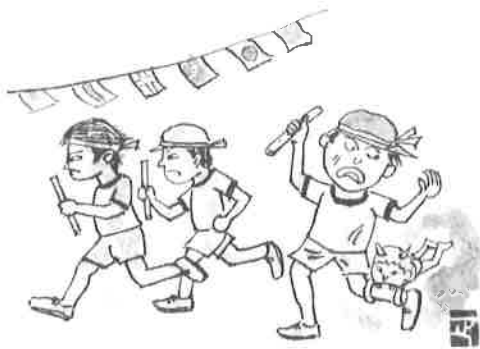
相談者の周辺にいる相談相手とは違う。専門知識に長け、人生経験豊かなカウンセラーだから

悩める人に適切な助言や援助が

行なわれているに相違ない。それは悩める人が人間らしさを取りもどすことや、さらに意欲を持つて生きていくことに繋がっていく。そういう意味で「こころの電話」の存在意義は大きい。

「こころの電話」と「創作童話」は一見関係がないようだが、私はこじつけをしてみた。

一対一の相談を富士山の頂上にたどるならば、子どもたちを楽しませ、心豊かにする創作童話は富士の麓にゆるやかに広がる裾野のようなものかも知れない。



編集後記

広報部会のこと、編集のことが全く分らないところから始まったが、経験する中で少しずつ分かり何とか、編集後記を迎えることにこぎつけた。

人との出会い、文章との出会い、空間との出会いがあり、少人数のせいか編集会議で話しやすい。文章を読み合うところからもいろいろなことを学べる。そして、その空間との出会いの中から新しい発見があり、またまた深く人生を学べることに感謝である。

(小林 昭代)

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 ㈱橋本清文堂