

金沢こころの電話

ほっとライン

No.124

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

こころのライフラインをつむぐ

公益社団法人金沢こころの電話 会長 村田 進

命のライフラインは、救急救命対応に当たる病院の医師不足に加えて、看護師も連日連夜の危機対応に迫られ、自らも被災しているケースもあるなどから現場を離脱せざるを得ない危機的状況が続いているといわれる。

この度の能登半島の大震災において、食料や水などのライフラインが一時途絶え、被災者の命の供給網が断たれたことによりパニック状態に見舞われた。そして被災地が半島の突端にあるという地勢的な条件も重なって、一時その70パーセントが孤立状態にあるというニュースが流れたほどであった。そして

取り戻したいと表情を見せる人もいた。震災から半年が経った今思えば、これは、インフラや物不足を凌駕してそれを補って余りあるこの地に育まれた豊かな地域の人間性が、底力となっているのではと想像する。生きる力を作り、実際、



は、受けた被害の大きさや災難の苦しさだけでなく、受けた支援に対する感謝や謙虚な気持ちであった。また、避難生活を余儀なくされている人の中にも早く故郷の生活を取り戻したい、元の職場に復帰して農業や酪農や漁業など「土」に根差した生業や生活を

2024年度定時総会報告

5月12日(日)13時30分より、石川県社会福祉会館大ホールにて金沢こころの電話の定時総会が、出席者37名、委任状52名を含む合計89名のもと開催された。

開催に先立ち、電話当番10年以上、当番回数200回以上と100回以上の各会員の会長表彰があった。

来賓として石川県健康福祉部少子化対策監寺西義行氏と当法人相談役木越明子氏が臨席され、当法人の活動に敬意と感謝を示された。「震災による精神的な不安を抱えている人が増えている中、社会全体で解決することが大切であり、金沢こころの電話の活動は心強い」との温かいお言葉をいただいた。

総会は定款に基づき会長を議長として進められ、第1号議案の令和5年度事業報告と

電話の向こうから響いてくるのは、その苦しみや悲しみを分かち合いたい、そしてつながり合いたいという気持ちで



収支決算報告、第2号議案の第7期役員選出について、会長には村田進、副会長には杉本末子、森田本淳、事務局長には得永篤子がそれぞれ就任し、他、執行理事、監事の選出も行なわれ可決承認された。重点目標には新年度より新たに被災対応が加わり、会員一同気持ちをより強め総会が終了した。

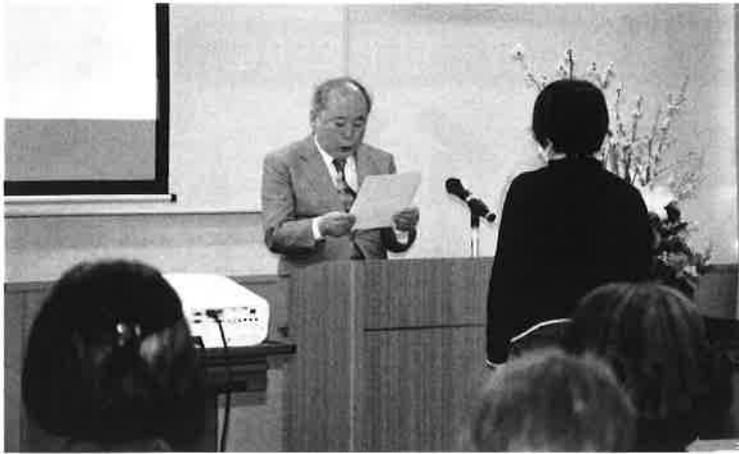
ある。私は、「命」と同様に、「心のライフライン」とつながり、絆をつむいでいきたいと思うのである。

第48期生 認定式

◆◆ 誓いの言葉 ◆◆

「金沢こころの電話」相談員として、皆さんと共に認定式を迎えることができました。

思い返せば、受講した日々は季節の移ろいを感じながら、自分自身の心と向き合うことになった、大切な時間となりました。



今まで知らなかったことを講座で教えていただき、そういうことなのだとは合点していただくことは、新鮮な喜びであり、糧となりました。

また、受講することで、48期の仲間の皆さん、講師の方々、諸先輩の皆さまに出会うことができました。時々折にふれ、おおげさな言い方かもしれませんが、

もしも私に「私」はここにいないのだ、ここでは誰も排除されないのだ」と感じるようになりました。

そのあたたかい一瞬は、この金沢こころの電話に関わってこられた多くの皆さんからの賜わり物なのだと感じました。いろんな人がいて、いろんな考え方があって、いろんな表現をし、とても難しいことですが、それぞれが、そのまま認めあっている。そんな方向への道しるべをいただいたようでした。



さて、私のこれからですが心に打ち込まれた「傾聴」という楔を疎かにすることなく、謙虚に丁寧に相談員としての努めをはたしていかねたらと思っています。

リレーのバトンは今ここ48期の仲間一人ひとりに手渡されました。このバトンを次の49期の方に渡し、共に歩いたり、走ったり、時には休みながら、次、また次へとバトンが受け継がれていきますことを切に願って、拙い私の誓いの言葉とさせていただきます。

2024年3月20日

48期 N・H

認定式を終えて ～48期生の皆さんの一言です～

▼長年の希望が叶い、研修も終え、心の準備も整った。桜の花が雨にうたれても懸命に咲くように、自分に与えられた時間を大切にしよう。私らしい聴き方を模索しながら、共に学んだ同志や諸先生方と共に確実に進んでいこう。自分を大切にしつつ、常に相手の事を考えられる私でありたい。自分の気持ちひとつで明るい未来が待っていることを信じて。そして、ここまで導いて下さった多くの皆様と、このご縁をいただいたことに深く感謝致します。

▼研修内容は充実しており、相談員としてだけでなく個人としても良い学びとなりました。今は喜びと不安が入り混じった心境ですが、長年相談員をされている先輩でも不安になることがあると聞いて少し安心しております。これからは初心を忘れず新たな課題にも挑戦しながら精進していきたいと思えます。

▼実習研修の折、相談電話は次から次へとかかって来ました。どの時代も生きづらさを抱えて人は生きています。ひと時のオアシ

スになれるよう、一期一会を大切に謙虚に精進して参ります。我汝ともに「今」を楽しく幸せにまわりたい。

▼講座は学ぶ事が多く、勉強になり楽しく受講出来ました。ロールプレイの講座は緊張の連続で反省する事が多く、翌日まで持ち越していました。こんな気持ちのままでは続かないので、無心でお茶を点てたり、何も考えないで別の事をして気持ちを切り変え、反省したことは次に活かすようにしました。今後自分自身をサポートしながら、相談者に寄り添った対応が出来るように自分らしく頑張りたいと思えます。

▼十数年前、義母の介護に疲れ果てていた時、一人の介護士さんが私の話を延々と聞いてくれました。何も言わずに聞くだけでした。ただそれだけの事でどれだけ助けられたか。ボランティア大学で得永先生のお話を聞き、今度は私がどなたかのお役にたてばと研修を受け始めました。認定式を終え、相談員として活動できる今、人に寄り添う事を忘れずに精進して行きたいと思えます。

全体研修

被災者支援

日本のちの電話連盟の協力により
災害と心身の健康…そのケア

◆日時 令和6年6月9日(日)
◆場所 石川県社会福祉会館F会議室
◆講師 前田 正治氏(福島県立医科大学医学部
災害こころの医学講座・主任教授)



災害によって突如として日常を失った被災者は様々な問題に直面する。家屋の倒壊や避難所での生活、仕事や財産の喪失、家族の死亡や行方不

明等と強烈な体験をした被災者はメンタルヘルス問題が起きてくる。抑うつ関連症状・トラウマ関連症状・遷延性悲観・アルコール関連問題・自殺・認知症など既存疾患の重症化・身体的問題の関連した精神保健上の問題等と様々な分野での影響がある。

今回の研修では、災害とメンタルヘルスの中でも特に自殺の問題に焦点を絞ってご講演いただいた。災害によって家族を亡くしたり家族とバラバラになる等、家族関係が大きく変化した人ほど自殺率は高くなっている。災害直後は一時的に自殺率は低いが、その後(復興期)やや遅れて上昇に転じる可能性があるとのことだった。

災害後のメンタルヘルス支

援の原則は、長期的視点に立った支援、すなわち復興期の支援が最も重要である。前の生活をなんとか取り戻し元気になる人もいる中で、どうしても前に進めず取り残される人もいる。希望を失い、身体や心の状態が悪化し、色々な不調がでる。アルコールに逃げる人も多い。復興がすぐには進まない中、災害がもたらした破壊と喪失は孤立や失望・絶望感を与え、それにより重大な問題をおこす。心のケアは忘れた頃にケアしなければならぬ難しさがある。

「咳はでませんか?」「熱はありませんか?」と具体的に聞くのと同じように、「死にたいと思うことはありませんか?」と自殺について思い切って尋ねてみましょう!との講師の話であった。

尋ねなければ、その人の心の中は誰にもわからない。尋ねられた人は、多くの場合率直に答えてくれる。答えることで自分は「生きたいのだ」と気づくことが大切という講師の話に納得した思いだった。

(記 H・R)

▼相談者の声に耳を傾け、真摯に向き合い、共感し、安心して話せる環境を提供し、信頼関係を構築できる、そういう電話相談員を目指します。又、常に成長し続けることが重要だと思つので、内外の研修に積極的に参加して能力を継続的に高めるよう心がけます。スタートラインに立つたばかりですが、不安や孤立感を感じながら日々過ごしている方々が、より前向きな生活を送ることができるよう、誠実さと責任感を持って取り組みたいと思います。

▼専門知識やロールプレ、電話実習等、いろいろ体験させていたただいた中で、人それぞれの感じ方や考え方の違いを感じました。自分自身の短所や欠点も浮かび上がり、自分を見つめる絶好の機会となりました。「金沢こころの電話」相談心得を守り、相談してくるお一人お一人に対して温かい気持ちで対応できるように心掛けていきたいと思つています。

▼養成講座では座学や実習で多くのことを学びました。心が折れそうな時には同期から励ましの言葉を、先輩からはあたたかい言葉をかけていただきました。皆様には感謝の気持ちで一杯です。

初めての電話実習の時の緊張感を忘れずに頑張っていたと思つています。心を込めて傾聴していきたいです。

▼人と人が電話という非対面での方法で繋がる。今、どんな表情をしているか、どんな洋服を着ているかなんてわからないまま相談者に寄り添う。顔が見えない分、わからないところもあるけど、そのちょっとした距離感が心地良い気もする。私がそう思っているのだから、相談者もそう思っているのだと思う。電話してきているのだと思う。「電話だから言える事」。微力だけど、その時を一緒に過ごせたらと思つています。

▼誰かの心の支えになりたいと思つて受講しました。傾聴の技術や心の健康に関する知識を学び、自分自身も成長することができました。同期の仲間と共に学ぶことで励まされ、より多くのことを学ぶことが出来ました。学んだことを活かし、かけ手の気持ちの良い距離感で寄り添っていきたいです。これからも見えない誰かの心の健康を守るための一助となれるよう努力を続けてまいります。



2023年度 賛助会費・寄附金 感謝報告

(2023年4月1日~2024年3月31日)

金沢こころの電話の運営のために温かい資金援助をいただきました。心から感謝しご報告いたします。これからもご協力下さいますようお願い申し上げます。(敬称は略させていただきます)

【賛助会費】

○個人

明橋大二 池野裕子 石川誠子 泉 信次 伊藤美津子 今井宏和 上瀧 大 植松 茂 上田佳壽子
 浦田早知・肇 岩崎 綾 遠藤陽子 大窪智子 大浜美映子 奥田栄美子 小野ツルコ 鍛冶ミヨコ
 角谷澄栄 加藤佐敏 河合隆平 川浦幸光 木越トヨ子 熊野ユリコ 窪田幸子 越島正喜・伸子
 紺谷博子 齊藤千代 坂本恭子 酒谷晴美 笹木絵里 櫻井直子 佐宗 功 佐藤順子 佐野勝俊
 柴野南津 下田葉子 高木要子 高澤タマエ 高地松美 高山静子 武田陽子 橘昌憲 田中千鶴
 土家佳奈子 釣見民子 出川常俊 出口房子 寺井亮三 問谷元子 虎谷順子 徳沢愛子 得永嘉昭
 富田 寛 永井由紀 直江茂行 中島章雄 永原伸一郎 中村 哲 中野喜代子 中山 栄 新田由美子
 能登準一 能任智恵子 狭間千代子 浜田典子 針田典泰 平野晴美 広瀬照代 福岡恒忠 福島 純
 福島由貴 藤谷明子 二宮葉子 古市俊郎 細野昭雄 松井 繁 松本れい子 水田美代子 宮崎洋子
 宮村 泉 宮本道子 宮本奈津子 宮森恵子 村本高志 森 要作 八木雅夫 山口正雄 山下由美子
 山野俊一 山村英子 湯浅佳子 山本静子 吉川玲子 由水 充 米田千映子 匿名の方

○法人・団体

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 (一社)石川県鉄工機電協会 金沢商工会議所 金沢原糸織物商業協同組合
 加賀建設(株) (医)浅ノ川桜ヶ丘病院 (医)仁智会 (医)長久会加賀こころの病院 (医)松原愛育会
 (医)和田歯科医院 (株)久世ペローズ工業所 (株)大日製作所 (株)メル 技研株式会社 (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 (有)桜谷設備企管 JA石川県連 (学法)白銀幼稚園
 第一電機工業(株) ダイワ通信(株) (財)日本電信電話ユーザー協会石川支部 日蓮宗石川県第一部宗務所
 (株)橋本清文堂 ホクショー(株) 北陸学院高等学校 妙応寺 司法書士 山本 勝
 わせだクリニック (医)稲和会

【寄付金】 木越明子 土田陽子 山内ミハル 匿名の方々

※賛助会費の振込は下記口座へお願い致します。

▶ 郵便振替口座 00710-4-13987 「金沢こころの電話」



賛助会費・ご寄附等 合計 1,026,000円

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

緑濃い美しい季節の中、百万
石まつりも盛大に開催された。
能登地方でも、まつりの開催の
ニュースも聞かれる。復興、復旧
という言葉はあちこちで聞かれ、
前向きな報道がなされている。
そんな中、立ち止まっている方、
辛いと言えない方、そんなあなた
へ伝えたい。あなたを独りぼっち
にはさせない。ぜひ遠隔支援
という電話相談の
方法でつながって
いただきたい。
(記 T・A)



編集後記