

## 金沢こころの電話



## ほっとライン

No.125

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年度 第49期電話相談員養成講座

1. 期 間：第1課程【基礎コース】令和6年8月27日(火)～令和6年12月10日(火)  
：第2課程【実習コース】令和7年1月14日(火)～令和7年2月25日(火)
2. 日帰り研修1：令和6年9月7日(土)・8日(日) / 日帰り研修2：令和6年11月30日(土)・12月1日(日)
3. 第1課程プログラム【基礎コース】

回	日	内 容	具体的な内容	講 師
1	8.27(火)	第1課程・開講式 オリエンテーション	開講挨拶 カリキュラム等の説明	会長、養成計画検討委員会 養成部会
2	9. 3(火)	金沢こころの電話の歩みと意義	ボランティア精神含む	山内 ミハル相談役
3	9. 7(土) 8(日)	集中研修 人間関係の体験学習	エンカウンターA エンカウンターB	村田 進・木越 明子相談役
4	9.13(金)	電話相談における実践	電話相談概論	杉山 雅宏氏 (東京家政大学人文学部心理カウ ンセリング学科教授)
5	9.17(火)	傾聴の基本	電話相談における傾聴とは	
6	9.24(火)	ロールプレイの方法	カウンセラーの体験 クライアントの体験	担当世話人
7	9.27(金)	ロールプレイ①		世話人G
8	9.29(日)	ロールプレイ②		
9	10. 4(金)	ロールプレイ③		
10	10. 8(火)	ロールプレイ④		
11	10.15(火)	自己振り返り	応答の振り返り	世話人G
12	10.18(金)	自己振り返り	応答の振り返り	
13	10.22(火)	性の相談	LGBTを含む	あねざき しょうこ氏 (Sexualityカウンセラー)
14	10.25(金)	精神障害について	精神疾患と共生社会	奥田 宏相談役 (ひろメンタルクリニック院長 金沢工業大学教授・精神科医)
15	10.29(火)	発達障害について	発達障害と生きづらさ	安本 真由美相談役 (やすもと医院院長・精神科医)
16	11. 5(火)	人権にかかわる社会の問題	いじめ、ハラスメント等	臼井 元規相談役 (弁護士)
17	11.12(火)	高齢者の理解と支援	認知症他	小泉 由美氏 (公立小松大学教授)
18	11.19(火)	ライフサイクルの課題と危機Ⅰ	児童・青年期の課題と危機	長尾 紀久子相談役 (金沢適応カウンセリング & 研究センター代表・博士・公認心理師)
19	11.28(木)	ライフサイクルの課題と危機Ⅱ	中年・高年期の課題と危機	北本 福美相談役心理臨床オフィスPsyche・臨 床心理士・公認心理師)
20	11.30(土)	集中研修2 (講義・実習)	マイクロカウンセリング ロールプレイ	荒木 友希子相談役 (金沢大学人間社会研究域 人文学系教授) 世話人G
	12. 1(日)	// (実習)	//	
21	12. 6(金)	危機介入	自殺防止 被害者支援	河原 佐智子氏 (県警本部警務部県民支援相談 課被害者支援カウンセラー)
22	12.10(火)	まとめ (第1課程を終えて)	感想フィードバック	山内 ミハル相談役、養成計画検討委員会

21:00 (ロールプレイ②日帰り研修以外) 会場は主として文教会館 ※講師・日程・会場は変更の可能性もあり

全体研修

傾聴く技法と実践く

日時 8月25日(日) 10時~15時

場所 石川県社会福祉会館F会議室

講師 杉山 雅宏氏

(東京家政大学教授・日本電話学会副理事長)



午前の部

『電話相談  
精神的不調者の特徴と  
その対応』

電話相談 精神的不調者の特徴とその対応について東京家政大学の杉山雅宏氏を招いて午前中は傾聴技法について講義があり、午後からは精神的不調で何度も架電してくる相談事例について、グループで話し合った。



精神疾患や発達障害など、精神的不調の方の特徴やその対応について、具体的に大変分かりやすく、ユーモアを交えてお話しいただいた。

最初に、「電話相談では、頻繁に掛けてくる方も多い。精神疾患があればなおさらのこと。対応するには、受け手自身が心身の健康を保つことも大事」との話が印象的だった。

また、「誰がどこから掛けてくるかわからない電話相談は臨機応変さが求められる。そのエネルギーを維持することが、スキルを高めることより

重要」と話された。

講師の話の中で、「孤独・孤立が辛いことを理解する」「そのままを受け止める」「幻聴や妄想は病気がそうさせているだけ。そのまま付き合う」「答えを出すより一緒に考えてくれる存在を求めている」「生きたいけれど、どうにもならないから死にたいと電話してくる」「自殺未遂歴のある方は要注意」「死にたい気持ちに気づく。考えを聴いて共に整理する」など、大切なメッセージをいただいた。

今後の電話相談対応に役立つ内容であった。講師によると「1回学んでも7割は忘れます(笑)」とのことなので、実践し、知識の応用を積み重ねるのが大事だと思った。

(記 Y・K)



午後の部



する時間帯が違うことや、状況を知ることができたことも有益だった。

今回、講師に直接お会いして学ぶことができた。電話相談は「生きる命綱!」

電話の文化は一般的ではないが、「電話相談は必要とされている」と言ってくれた。電話相談員の健康状態を守り、いい状態で電話を聴くために工夫されているというお話が印象深く感じた。私たち電話相談員に対しての労いの言葉はとても身に沁みるものがあった。

講師の話から大きなエネルギーをいただいた。日々仲間と分かち合い、もやもやを引きずることなく、いい状態で電話を聴きたい。そんな心構えで今後も電話相談に取り組みんでいきたいと思った。

(記 S・K)



午後からは3つの事例を通して、電話相談員の仲間と分かち合いながら、相談者・電話相談員・観察者に分かれてロールプレイを行った。

同じ事例でも、傾聴や共感を軸に、どの視点で話しを進めていくかによって相談者が聴いてもらった満足感は異なると感じた。それぞれの役割を体験した。

また、相談者によって架電

会員のための交流研修

リラクゼーションイメージ誘導と  
マインドフルネスを利用した  
リトリート

◆日時 8月3日(土) 13時30分～15時30分  
◆場所 県立美術館広坂別館  
◆講師 北本 福美氏(心理臨床オフィス・プシケ  
臨床心理士、公認心理師、芸術療法士)



講演開始直後に北本相談役から電話相談は感情労働(思いやる・心配する・共感疲労等)であることからセルフリトリートが必須、義務であるとの話があった。日常を離れ、自分と向き合い休養を促すセルフリトリートについては以前から知ってはいたが、

今回初めて実際自分でもできることに気づかされた。

電話相談員は相談内容やその日の体調によって、精神的に傷つきダメージを受けることがある。こういう場合に自分自身でケアをすれば自分のところで完結できる。最も身近な方法でもあると理解できた。

前半は落ち着く方法について10種類ほど具体的に説明があった。なかでも自分でできそうな方法として筋弛緩法、ティッシュちぎりなどが実践可能と感じた。

後半は実際に瞑想の体験をワークとしておこなった。自分の中に花の種が宿っていることをイメージし、その種を

全体研修

電話相談で自殺念慮のある人を支えるには

◆日時 10月6日(日) 13時30分～15時30分  
◆場所 石川県社会福祉会館F会議室  
◆講師 澤井 登志氏  
(社会法人メンタルさぼーたーずLabo代表理事)

自殺を考えて相談する人の思いには、「死を望んでいるのではなく、生きることが辛い。もっと良く生きたいのに、現実はそのではない。」など、「命を大切に思うからこ

開花させるといふ瞑想だった。参加者は心身ともにリフレッシュできたようで、心地よくなり眠ってしまった人もいた。今後、会員の方にも自分自身でできるセルフケアとして広めていけたらと感じた。今後このような会員ケアの研修が必要だと感じた。

最後に、会場は緑につつまれたレトロな雰囲気の中、今回の研修にマッチしていた。(記 U・M)

そ、生きていけないと感じている。」というお話があった。

また、相談を受けるときに大切なこととして、「それほど辛い思いをしている、その言葉の奥には、いろんな気持ちがあることを知る。」「否定も肯定もせず、まず受けとめる。」「死という言葉と気持ちから逃げないこと。」「今までのしんどさを労う。」など、言葉の奥にある気持ちと真摯に向き合い、丁寧に聴いていくことが大切、というお話が印象的だった。

さらに、相談を聴くときには、自分自身の思いや経験とは混同せず「受けとめる」ことが必要であること、自分を大切にすることが、人を大切に

にできることにつながるのとお話だった。

その後、ロールプレイとグループワークを行い、「印象に残った言葉」や、「もし自分だったらどんな言葉をかける?」「どんな気持ちを感じた?」などについて書き出した後、グループ内で話し合い、発表した。

もし自分が相談を受けた場合、どんな言葉をかけるかというワークでは、なかなか言葉が出てこない難しさも感じましたが、自分の思いを伝え、また受講者同士で話し合うことで、さらに理解が深まったように感じた。(記 N・K)



# カウンセリング エッセイ

若い頃、お寺の長男に何故生まれたのかと何度か思うことがありました。しかし判り切ったことですが答えは出ません。

そして学生の頃は、周囲の友人を羨ましく思いました。私に職業選択の自由が無い。何故なら幼少の頃からお寺の跡取りとして周囲からみられ育てられていましたから。

大学は文学部仏教学専攻へと進みましたが積極的ではありませんでした。しかしある出来事から変わりました。

たまたまですが、クラスでは哲学専攻の学生と一緒にしました。ある日、友人がアルバイト先での話をしました。

日雇い労働者が酒を飲みながら「学校もでてない俺らはこんな肉体労働の仕事しかないんや」と愚痴をこぼしていた。

どうして仕事に誇りを持た

ないのだろうか。その仕事は橋梁工事です。生活に欠かせない大切な橋の改修は重要です。社会の仕事、世の中のいろいろな仕事に貴賤はありません。

ならばお寺の仕事も同様に、嫌々するのではなく誇りを持って出来ないのか。先入観を捨てればかり仏教学に取り組み始めました。

30代の頃、仏教ルーツであるインドへお釈迦様が阿弥陀経を説いた祇園精舎、悟りを開かれたブツダガヤ、誕生の地ルンビニ、涅槃の地クシナガラなど僧侶仲間と訪ね研修しました。

さて、仏教教義ですが、宗派を超えて親しまれている般若心経では空思想が説かれています。

## 仏教からみる生き方

光明寺 住職  
(金沢こころの電話 賛助会員)



### 藤下 順道

有名な語句に「色即是空、空即是色」。「色」とは、あらゆるもの、あらゆる事象を意味します。また「空」とは、有るといえば有る、無いと言えは無いを意味します。つまりすべては因縁により存在している。因縁により変化してゆく存在である。

分かり易く言えば空思想とは、こだわらない、とらわれないようにということなのです。

仏教の第一旗印は「諸行無常」です。「世の中のすべては移り変わるもので、何ひとつ確かなものはない。富や名声健康や愛する人の命も永遠に続かない」。

お釈迦様は、物事への執着を捨て、それによってあらゆる煩惱から解脱すること、執着による苦しみを離れた生き方、苦をコントロールする生

き方を示したのです。

しかし、私たちはお釈迦様ではありませんが、そんなふうな苦をコントロール出来ません。ですから私たちは生まれた時から命尽きるまで苦悩は無くなりません。

娑婆(しゃば)とは、サンスクリット語でサハSahaといえます。意味は堪忍土。堪忍ぶ心の世界です。

また、迷いの世界を六道(ロクドウ)と言い、迷いの深い順に、地獄・餓鬼・畜生・修羅・人間・天上を指します。

人間界も迷いの一つです。ですから、生きている限り少なからず迷い苦しむのが私たちの姿です。しかし少しでも軽くするならば、こだわらない、とらわれない、執着しないように努力しなければなりません。

また、自身自身の固定的な考えを抑える努力も大切だと思います。



## 編集後記

能登は大きな自然災害が続いている。

今、復興のために働いている人がたくさんいる。

このほっとラインも誰かを少しでも元気づけることができたい。ばと願って作りたい。

(記 K・A)



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

### 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。