金沢こころの電話
# ほっとライン No.105

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

## 全体研修会
# アドラーの心理学から学ぶ
## ～ほめない、叱らない、勇気づけがアドラー流～

競争的な対人関係は優越コンプレックスや劣等コンプレックスを生み出します

平成29年10月28日㈯、石川県社会福祉会館にて金沢こころの電話全体研修会「楽な気持ちで生きられるヒント～アドラー心理学から学ぶ勇気づけの大切さ～」が開催された。講師は坂本美奈子氏（臨床心理士／りばてぃーOne代表）で、心理ゲームや自己チェックなどのワークを織り交ぜながらアドラーの心理学理論による**楽な生き方や考え方**を学んだ。

アルフレッド・アドラー（オーストリア出身1870-1937）はフロイトやユングと並んで現代の心理療法を確立した一人である。考え方の大きな特徴は「目的論」にあり、問題が起きた時「なぜ」「どうして」と過去の原因を探るより、「なんのために」「どんな目的で」と未来の目的に気づいて問題に対処していくところにある。

またアドラーは、「人間の悩みは全て対人関係の悩みである」と言い切っている。「競い合うことが精神的な心を損ねる要因となっている」とも。競争的な対人関係に代わる協力的な人間関係（共同体感覚）が必要だと述べている。共同体感覚を育てるには、自己受容（ありのままの自分を受け入れる）、**他者貢献**（役に立つことを喜び）の三段階がある。

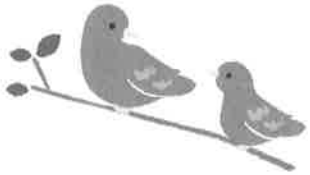
カウンセリングで最も大切なこととして「**勇気づけ**」が挙げられた。「**勇気づけ**」とは困難を乗り越える力を与え、「私は」を主語としたI（アイ）メッセージや肯定的な言葉を使い、対等な関係で、相手が自分の力で課題を解決できるよう支援することである。また、勇気づけでは、「ほめる」や「叱る」ということは他人からの評価を気にする依存人間になる可能性があるので行わない。自立人間を目指している。

電話相談における対応においては、出来る限り、

①私メッセージで伝える。
②肯定的表現を使う（「～しなかったら」ではなく「～したら」と表現する。
③できているところに注目する。

と良いとのこと。相談者が自らの力で意識を未来に持って行く返し方が良い、とのアドバイスがあった。否定的な思考や言葉（できないことや欠点など）を、前向きで明るいものに変えていくのが良い、とのことだった。

（記・山崎）



全体研修会

# 支援制度を利用したいと言えるような後押しを

講師：ピアサポートいしびき
所長　寺西里恵氏

11月25日(日)石川県社会福祉会館において全体研修会が行われ、ピアサポートいしびき所長でソーシャルワーカーの寺西里恵氏が、「障害のある方を地域で支えるさまざまな社会資源」と題して講演した。

寺西氏は「役場には迷惑をかけられない。みんなも困っているし、私はいいわ」などと遠慮しがちな相談者が「制度を利用したい」と言えるような後押しをするよう、金沢こころの電話に期待を寄せた。

寺西氏は、「日本国憲法13条では、誰かの迷惑にさえならなければ、どんなことを望んでもいい権利が国民に保障されており、さらに25条では、健康で文化的な最低限度の生活が保障されている。福祉は国民全体の当たり前の権利である。しかし、このことが最近、忘れられている」と現状を憂慮した。

さらに障害者基本法上、障害者の日常生活や社会生活に制限を与えているものとして定義づけられている「社会的障壁」に関する解説の中で、「社会的障壁」には、具体的な制度や慣行だけでなく観念、例えば「車椅子の人だからこの乗り物に乗れないのは仕方ないだろう、世の中そんなものだろう」などと考えている人々の頭の中も含まれると説明し、このような頭の中(観念)を変えるよう求めることは、法律上認められている当たり前の権利であると訴えた。

また、障害者福祉の現状について、「障害者の完全参加と平等を目指す国連や世界の流れを背景に、ここ10年で制度がどんどん充実しており、今の制度は3年後には大きく変わっていると思われる。オリンピック・パラリンピックもあり、世界基準に追いつく努力中である」と解説した。

さらに「この講演だけで障害者支援制度を理解できるものではない」とし、「障害者支援のための制度はだいぶ整ってでも、まだまだ足りない。だから困っている人がたくさんいるということだけでも覚えて帰ってもらいたい」と講演を締めくくった。(記・渡邊)

障害者支援制度はまだ不十分です

# 久しぶりの草刈りとナツハゼの実

みごとに育ったイロハモミジ

10月9日(祝)快晴、平成22年から取り組んできた絆の森の草刈り。津幡の森林公園に集合し、まず中村会長の挨拶より始まり、森林公園の事務所の方、毎年協力を頂いているいしかわ里山保全活動リーダー会の人たちの紹介があった。注意事項を聞いてから草刈りを始めた。

昨年は草刈りに行けなかったので、久しぶりのイロハモミジたちとの対面だった。100本植えてあるそうだ。今年の草刈りは1年に1回であるせいか、草ぼうぼうなんというものではない。私の背丈以上に伸びている。鎌で草を刈りながら道を作らないと向こうへは行けないほどの草丈。モミジの幹や枝には、あの元気すぎる「くずず」がびっくりするほど絡まって上まで伸びている。すごすぎる生命力。金沢こころの電話で草刈りに来た人は15名ほど。リーダー会の人は4、5名で、草刈機でブーンブーンと草を刈っていく。私たちは木の回りの草を刈っていく。10時少し前、汗びっしょりになる。

休憩時間には、さりげないリーダー会の人たちとのふれあいで、きのこや木の実、山野草の名前を知ることが出来た。今年もまたナツハゼの黒い実がたくさん実っており、会員のひとりは去年ジャムにして食べたことを話してくれ



# 相談者の自立支援にどう関わるか

## ――日本電話相談学会第30回大会に参加して

岸　弘市(12期)

平成29年10月21日(土)、22日(日)の両日、東京で開かれた日本電話相談学会の研究大会に「金沢こころの電話」の代表の一人として参加させていただき、学会の指導的先生方との交流で得た情報を、私の個人的感想を交えながら箇条書きに書かせていただく。

1．先ず、精神を病んだ人の相談電話が全国的に7～8割という各相談機関に共通する現実に驚いた。

2．林幹雄日本電話相談学会会長(九州大学副学長、教授)は「電話相談が影の部分として依存症を作っていることを率直に認めざるを得ない。かけ手によっていろいろなパターンがあるが、依存症を作っている可能性があることに留意して、学会として対応せねばならない」という認識を持っておられることが分かり、大きな収穫であった。

3．多摩いのちの電話の研修講師である岩田淳子教授は「私たちは電話依存症を作ってしまった以上、関わりを続けざるを得ない面もある。これ以上悪化しないよう、新しい依存症を作らないようにしなければならない」と語っていた。

4．福山清蔵立教大学名誉教授(聖公会神学院、東京いのちの電話)は、基本理念として、「人生の危機に直面している人々、孤独の中にあって助けや慰め、励ましを求めている人々に、電話を通して良き隣人として対話する」と述べ、キリスト教の救済の理念・隣人愛の精神が哲学として貫徹していることが理解できた。

創立以来、いかなる政党、宗教に対しても不偏不党である「金沢こころの電話」としては、今こそ「自分のためではなく、世のため人のため」という基本的な哲学を確立しなければならないのではないかと痛感させられた。

5．また、福山教授は「インターネットでは声は届かない。声には質感があり、若い人は言葉を声でやり取りするのが不得手」として、SNSには懐疑的な見方であった。

6．教育講演における杉江征筑波大学教授(茨城いのちの電話研修委員長)の「電話での会話から診断を考える」では、「どんな語り方、どんな語りの内容か?」を重視して、①統合失調症、不安障害、抑うつ、自殺念慮の人、②人格的な特徴、③頻回の特徴、④性的な電話による特徴、⑤攻撃的な電話による特徴等から、かけ手と受け手の相互作用の分析が必要であり、そのためには録音された会話の分析から可能になると語った。

7．かつて金沢こころの電話で講演していただいた横浜いのちの電話の有田モト子氏は、「精神障害者の頻回電話が増えてきた現在、傾聴は基本だが、単に寄り添って聞いているだけでは依存症を作っている恐れがあることが、今全国的な悩みになっている。確かに電話相談をしたその時は安心が得られたとしても、本人が自己解決できるように、自立支援のためにはどう関わるのが良いのか、テキストを変える研究をしている」と語っていた。今後の研究成果に期待したい。

以上、重要なポイントを簡略に述べた。「金沢こころの電話」の今後に生かしていただければ有難い。

## 第2回 金沢こころの電話
## ふれあいの集い開催

平成30年2月4日(日)の立春の日、松ヶ枝福祉館にて第2回「ふれあいの集い」が開催された。喫茶コーナーには、コーヒーや松原病院あんど工房のスイーツ、抹茶や手作りぜんざいが準備された。また、会員の作品が会場を飾り、絵手紙体験コーナーも開設された。自作の絵手紙を披露しあう楽しいひと時を過ごした。

賛助会員の皆様との交流や懐かしい再会、新たな出会いの場として今後も大切にしていきたい。

きっと成長するでしょう」と結んで下さった。またFさんは「美しい自然の中で草刈りができるなんて、こんな素晴らしいことはない」と話した。この言葉に感心した。

10時に終了し、その後自然観察員の案内でウォーキングを楽しんだ。(記・小林)

# カウンセリングエッセイ

## 人とのつながり

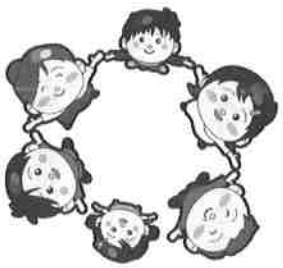
石川県石川中央保健福祉センター
福祉相談部
福　村　　一

この世に生を受けた万人は、家族や社会の庇護のもと、それぞれ、大人になっていく。赤ん坊の時は、自然で気ままな時間を過ごしていたはずだが、大人になると、人との関係を取ることが苦手な人もいれば、自由奔放で沢山の友人をつくることができる人もおり、性格や行動は様々である。個性と言えばそれまでかもしれないが、その背景には、喜びや安心、怒りや悲しみなど、色々な思いが絡み合っている。

思いがけないきっかけで人の相談を受ける仕事をするようになり、助言できるだけの情報もノウハウも持っていなかった私は、当初はひたすら相手の気持ちを聞くことに専念するしかなかった。相手の気持ちを聞くことはとても難しく、聞き続ける中で、自分の価値観との違いから拒否的になったり、推測で相談者の人間像を作り上げたりしたこともあった。問題改善のために様々な助言を行うも、上手くいかない。相談内容が整理されるどころか、逆に違う問題へと飛び火していくこともあった。

表出される言葉から潜在化している思いを探る。一人一人のこれまでの生活歴を紐解きながら、背景にある様々な思いを受けとめ、周りの人の評価ではなく、それぞれに自分の置かれた環境に合った生き方を一緒に考えていく。当時の私には難しかった。そんな中、私に答えをくれたのは「人とのつながり」だった。多くの人達のアドバイス、上司からの厳しい激励のおかげで、自分の中で何か掴んだような気がした。人は自然災害や仕事上の困難、人間関係の不調等、大きな壁にぶち当たる度に沢山の人や社会とのつながりに気付き、その結果、問題となる事柄は大きく展開していく。

「人とのつながり」は単純そうで複雑である。しかし問題を解決するための大きな糸口になるはずである。私自身これからも、不安や悩みを抱え相談を希望してくる人たちに、それぞれの生き方を大事にしてもらいながら、目には見えないがどんな事態をも乗り越える「人とのつながり」の魅力を伝えていきたいと思っている。



## 編集後記

精神を病んだ人からの相談が全国的に7～8割。寄り添って聞くだけでは依存症を作っていく怖れがある。相談者の自立支援にどう関わるか。

昨年11月の地方紙に、担い手不足、尽きぬ悩みの見出しで本会が課題としている相談員の確保についての記事があった。新規登録の相談員は平成14年から毎年一桁。相談件数は年間7、000件以上と数は減らない。40数年の歴史、確かな手ごたえを次につなぎたい。

（記・古田）

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　㈱橋本清文堂