金沢こころの電話

ほっとライン No.110

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

2019年度
第44期電話相談員養成講座開講

令和が始まって、初めての電話相談員養成講座が開講しました。
エンカウンターを目的とした第１回目の合宿が終了し、電話カウンセリングの基礎を学ぶ第１課程を10名の受講生が学んでいます。

期　間

【第１課程】基礎コース：2019年８月27日(火)～12月17日(火)
【第２課程】実習コース：2020年１月21日(火)～２月18日(火)

合　宿

【１　次】2019年８月31日(土)～９月１日(日)
【２　次】2019年11月23日(土・祝)～24日(日)

第１課程プログラム【基礎コース】

回	月日	内容	具体的な内容
1	8.27(火)	第１課程・開講式 オリエンテーション	開講挨拶 カリキュラム説明等
2	8.31(土) 9.1(日)	合宿 相互援助グループ	エンカウンター グループ
3	9.3(火)	金沢こころの電話の歩みと意義（ボランティア精神を含む）	
4	9.10(火)	電話相談における傾聴	カウンセリングの理論
5	9.17(火)	電話相談における応答	カウンセリングの実践
6	9.24(火)	ロールプレイ①	ロールプレイとは クライアントの体験 カウンセラーの体験
7	9.27(金)	ロールプレイ②	
8	10.1(火)	ロールプレイ③	
9	10.4(金)	ロールプレイ④	
10	1.8(火)	ロールプレイ⑤	
11	10.15(火)	援助の方法 ①	応答の振り返り
12	10.23(水)	援助の方法 ②	応答の振り返り
13	10.29(火)	性の相談	性同一性障害を含む
14	11.5(火)	ライフサイクルの課題と危機	一生涯における課題と危機
15	11.12(火)	電話相談と精神障碍について	発達障碍を含む
16	11.19(火)	頻回通話について	情緒的関係について
17	11.23(土) ～24(日)	合宿 ロールプレイ	ロールプレイ グループ
18	11.26(火)	自殺防止と危機介入	被害者支援を含む
19	12.3(火)	社会のさまざまな問題について	DV・虐待 ハラスメント等
20	12.10(火)	高齢者への理解・支援について	認知症他
21	12.17(火)	まとめ（第一課程を終えて）	感想（学び、気づき、感じたこと）フィードバック

※時間：18時45分～20時45分
合宿：10時～翌15時

全体研修会
世話人研修会

更新されていく傾聴理論とその実践

◆日時　2019年9月21日(土)
◆会場　石川県社会福祉会館　中ホール
◆講師　池見　陽　氏
(心理学者／関西大学大学院教授)

「感情の反射」ではなく「理解の試み」を

〈ワークショップの内容〉3時間半のセッションの前半は、講義、休憩をはさんで、後半は実習であった。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

〈Ⅰ：講義〉ロジャーズの中核3条件をめぐるいくつかの誤解について、それを解く形で進められた。3条件は、あくまでカウンセラーの態度条件であり、それが方法や技法と混同されている点が指摘された。そのことにより、受容的態度が「受容する」、共感的態度が「共感する」と受け止められて率直的態度は、いつのまにか姿を消した感がある。気になるのは、「純粋性」である。ロジャーズの言う自己一致している状態で、表裏がない誠実な態度条件を「純粋性」と表し、ありのままである態度を言うのである。それは「～する」という行為とはやや趣きが違う。

また、「共感性」については、ロジャーズの論文"Empathic: An Unappreciated Way of Being"(1957年)のロジャーズの講演映像と音声を流し日本語で紹介した。「反射」(reflection)という話し手に確認する方法が言い返す技法として使われ出してロジャーズが失望し、40年間も言及しなかったことに触れて改めて誤解を解いた。そして現在は「TU」(Testing Understanding)(確認する伝え返し)として欧米で一般化されており、気持ちに寄り添って確認しながら聴くという態度条件を言い表していることが述べられて興味深かった。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

〈Ⅱ：実習〉前半は紙面の関係でここでは簡単に紹介するが、ペアワーク、後半はフロアからボランティアを募り、先生がデモンストレーションを行うフォーカシングの実践であった。

ペアワークでは、動物になってみて自分を語る演習だった。自分の生きざまを動物に託して自由に自身を物語った。それはリアリティがあり、相手の物語にも交差していく相互作用があったと思う。

後半のデモンストレーションのクライアントは、長い間葛藤を抱えていた。「受け入れたくても受け入れられなかった」相手への思いが涙になったところを伝え返す(TU)ことにより、葛藤が一瞬にして氷解するフォーカシングになり、クライアント本人を含め、参加者は皆感動した。そしてこのような体験学習こそが、金沢こころの電話の実習に今後も取り入れられていくべきであると実感した。

お忙しい中、金沢までお越しいただいた池見先生、本当にありがとうございました。

(記：MS)

松田昭臣相談役のスキルアップ講座「カウンセリングを育む」に参加して

広く深い心で電話相談を

6月15日(土)14時～16時、社会福祉会館にて松田相談役による研修が行われた。参加者は15名だった。2時間という短い時間だったが、いろいろな気づきがあった。

そもそも、私たちは相談者を選ぶことができない。得意、不得意の話題がある。相手と合う、合わないもある。もちろん、好き嫌いもある。できるなら、自分が役に立ったと思える相談電話にしたいものだ。しかし、実際はなかなかうまくいかない。皆さんもそうではないだろ

公開講演会2019

〝ひとりぼっちをなくす社会を目指してⅡ〟

声なき声に寄り添って

～豊中市コミュニティソーシャルワーカー（CSW）の現場から～

◆日時　2019年7月7日(日)　14時～16時
◆会場　金沢歌劇座　大集会室
◆講師　勝部　麗子氏
（豊中市社会福祉協議会　福祉推進室長）

ひとりぼっちを作らないと語る

1　世の中さみしい人が増えてきた

「来世は幸せになっていいかな」。25才ホームレス青年の声。中卒で自立。20才で会社からリストラされホームレスとなる。CSWの勝部氏に「おかんってこんな感じかな」と実母への思慕を重ねる孤独な青年を就労支援する。

単身親家庭の中2のお昼抜きの女の子。母は3つの仕事を掛け持ちで働いている。行政に困っていることを伝えることが不得手。そんな中、子ども食堂での学習支援を受け、高校に合格。今は引きこもりの中3男子に「ここで勉強すると高校受かるよ」と。支えられた側が支え手になった。

勝部氏命名「8050」問題。民生委員もオートロックで入れず、熱中症で死亡した50代娘さんと、数年前死亡したと思われる80代父親の遺体が発見されたケースもある。

又、ある80代の父親から50代息子の家庭内暴力の相談があり訪問。母親は寝たきり。「私達はコップ一杯の水だ。動かすとこぼれる。変化することが怖くて押し殺してきた」と父親は訴えた。

ゴミ屋敷問題。まわりの住民達は苦情を言う。実は認知症のため搬出日を間違え、片付けができなくなっていた。勝部氏は住民と協力して片づけた。

脳梗塞で50代で退職したT氏。自暴自棄になりお酒におぼれていた。就労支援センターと連携し、パソコン習熟を支援。不安の中、再飲酒。ここで私達支え手が諦めないことが大事。

薬物依存だった田代まさし氏によると、薬物やアルコール依存は人間関係を切ってしまう病気。人間関係でしか治せないと言う。孤立が依存症を生むのである。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

2　孤立大国　日本！

退職後の男性が日本で一番孤独だ。日本は先進国1位の孤立大国で、孤立度（家族以外と会話なしの人）15・3％だ。英国では孤立度5％で孤立担当大臣を設けた。

豊中市では、退職男性の居場所「豊中あぐり農園」を作った。生産性と役割のない所で群れるのが苦手な男性の居場所作り。容易ではないが、少しずつ輪を広げている。

CSW最難関は、引きこもり、ニート、リストラ、ホームレス等の若者支援だった。豊中市小売商業団体連合会の協力でお店を作り、そこでの就労体験で仲間意識と自己肯定感を高めている。採用試験なし。一コマ2時間500円支給事業も併設中。就労前のスモールステップを支援している。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

3　CSWが目指す断らない福祉

「人はつながりを失ったら死んでいく」。ひとりぼっちを作らない。声なき声を聴き、SOSを出せない人を視野に、全市、地域の共生をめざし解決に努めている。

（記　K・H）

うか？では、どうすれば少しでも相手の話をうまく聴いてあげられるのか？

この研修では、100項目を自分にとって価値があるか、価値がないかを○×で分類し、その後、最も大切な価値の上位5つ、大切でない価値5つを選び、その理由についてグループでディスカッションした。そして、100項目の○をつけた数から×をつけた数を引いた数字を聞いた。それぞれの数字が出てきたが、人によって価値を感じるものは違う。今、自分が価値を感じないものであっても、ほかの人にとって価値あるものはあるはずだ。

そのことに気づき関心を持つことによって、相手に対する理解が深まるのだと感じた。

思い込みや決めつけで相手を見るのではなく、広く深い心でもってこれからの電話相談を受けていきたい。（記　Y・T）

カウンセリングエッセイ

「より良く生きる」を支え続けて

音楽療法士・声楽家
佐藤順子

私は幼い頃から歌うことが好きだったようです。亡き父が撮った一枚の懐かしい写真（ふるさと天竜川の河原で、2歳を少し出たおかっぱ頭の私が大人用の下駄を履き、アルマイト製の水筒を斜めにかけ、小首をかしげ得意気に【♪からすの赤ちゃん】を歌う姿）が物語っているように思います。皆様もそれぞれに慣れ親しんだ歌や音楽、大好きな楽曲等きっとおありでしょう。私は音楽教師として、声楽家として、音楽療法士として、様々なジャンルの音楽を通し、多くの方々と貴重な時をご一緒し、こころを通わせ、沢山の感動と生きる力をいただいてきました。今稿ではそんな経験から、少しお伝えできればと思います。

私が音楽療法を勉強し始めたのは、今から20年余り前になりますが、知れば知るほど音楽の持つ力と魅力に心が揺り動かされる一方で、障がいや病気を患っていらっしゃる方や認知症の方々に、本当に自分が向き合えるのだろうかと自問自答する日々でした。そんな頃、終末期を自宅で迎えることを望み、病床にあった友人を見舞いました。彼女は私に「歌を歌って」と言い、「横になって楽な姿勢で聞いてね」と心配する私に、「一緒に歌いたいし、ちゃんと聴きたい」と、やせ細った身体を支えてもらいながら起こし、顔を上げ時に目を閉じ、声にならない声ではあったけれど一緒に歌い、全身全霊で受け止め聴いてくれました。「朝から胸のあたりが痛くて気持ちが悪かったけど、あなたの歌を聴いてスーってそれが消えたみたい」と言ってくれたのでした。

この貴重な体験は、この後、音楽療法士を目指す長く気の遠くなる道のりに、幾度も襲ってくる挫折感を、少しづつでも前進し、続けていく大きな力に変えてくれたと思います。

またその当時は音楽療法の認知度は低く、ボランティアをさせていただくにせよ、行政の支援をお願いするにせよ、根気強く効用などを説明しお話する必要がありました。私が代表をする金沢音楽療法研究会では音楽療法のコンサートを19年間開催しておりますが、当初は一般の方にさえ、障がいのあるお子様や認知症の高齢者の方々と一緒にコンサートをお楽しみいただくことの難しさを感じておりました。その人がその人らしく生きられる社会であって欲しいと願い、継続してきたコンサートです。今では参加者全員が一つになって楽しまれている光景に「継続は力なり」と嬉しく思います。

2025年には5人に1人が認知症有病者となる可能性があり、大きな社会問題になっています。現在では行政機関に於いて介護予防・認知症予防・フレイル予防の講座が開かれ、地域密着型サービスとして頻繁に音楽療法が取り入れられています。金沢市内で開かれた地域サロンに、引きこもりがちだった一人住まいの高齢者が、勇気を出して参加され、「楽しかった！来て良かった」「頭がスッキリしたよ」と笑顔で帰って行かれる姿はとても印象的です。乳幼児から高齢者までさまざまな対象者に寄り添い、「より良く生きる」を支えるために、それぞれの目的に応じて、病院・高齢者・子どもさらには地域で展開される音楽療法です。多くの方の笑顔に出会うために活動を続けていきたいと思います。

編集後記

電話のベルは相変わらず、ひっきりなしに鳴っている。

「今日は誰とも話をしていない」と若い女性の声。

「私は誰の役にも立っていない……」。少し間をおいてポツリポツリと話す。孤独感が電話口から伝わってくる。

公開講座の勝部麗子氏の「世の中淋しい人が増えてきた」と言う言葉が胸に響く。

秋も深くなり、また北陸の重い冬がやってくる。私達は一生懸命、話を聴くことしか出来ない。

（記　H・R）

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