

## 金沢こころの電話



## ほっとライン

No.115

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



「共に生きる」ものとして…

## 新年度を迎えて

公益社団法人金沢こころの電話

会長 村田 進

して個人的な内面を話すことばや書き言葉に直して詩や音楽にのせて人間の細やかな心情を表現できるようになっている。

最近ではSNSによる個人情報の伝達や世界に発信できるコミュニケーション・ツールが出来て、人と人を結びつける情報伝達の道具として使われている。

この言葉の生成は人間のミクロとマクロを結ぶ道具と化して、顕微鏡で見るような微視化され

た世界と、望遠鏡で見るような巨視化された世界が個人の「内」と「外」においてうまくかみ合

調節されにくくなっている気がする。そこで今こそ、「人間性」と「ホリスティック」が「交差

やがて比喩や象徴のことばとなって紡がれて、その生の営みを

ストーリーや映像や最近ではいろいろなメディアを通して伝えてくれる。それだけでなく、様々な話法によって直接的に、間接的に、あるいはそれらをミックス

45周年を迎えた後にも、相変わらず続く新型コロナ感染症の危機の時代を生きるために、私たち「金沢こころの電話」の会員にとつて、何が大切かささやかな私観を述べさせてもらいたい。人間有機体がもつ最大の人間らしさは、ことばと道具をもつことであると言われている。確かに、経験が始まると、それについてのなんとない体の感じ（フルトセンス）で捉えられることばに成る以前の内包的な意味は、やがて比喩や象徴のことばとなって紡がれて、その生の営みをストーリーや映像や最近ではいろいろなメディアを通して伝えてくれる。それだけでなく、様々な話法によつて直接的に、間接的に、あるいはそれらをミックス

吐き出していると、今や自動車のかまけている、目先のことにな

の発するフロンガスや原子力発電所から漏れる多量の放射能に汚れた汚染水など、環境汚染物質が象徴する温暖化や環境問題に発展し、それに加えてまさに

や看護・福祉の現場でその収束の見通しのきかない「行き場のなさ」を露呈している現状があ

る。

そこで、何はともあれ原点に立ち返つて、「心と命の絆」（故星野命頼問）の回答を模索するのが

賢明であるというのがロジャー・ズの人間中心の心理学をよりどころとする「金沢こころの電話」の立ち位置であることを痛感させられる今日この頃である。

その意味で電話相談を介して、聞き手たる私たちは、この危機にさらされた日常生活を「共に生きる」ものとして「かけ手たる相談者と心同じくして、新たな「相生」物語の一頁をつくらせる一助となるのが大切であるとつくづく思うのである。

## 2021(令和3)年度 定時総会報告

【日 時】令和3年4月25日(日) 14:00~15:30

【会 場】石川県社会福祉会館大ホール

去る4月25日、参加者115名（出席者23名、委任状出席者92名）のもと、公益社団法人金沢こころの電話 定時総会が開催された。まず、電話当番10年以上100回以上：1名、10年以上200回以上：2名への会長表彰があった。

会長挨拶では、「コロナ禍・第4波の脅威の中、相談活動は今こそ必要だ。コロナ対策と相談活動を昨年度同様継続していく」旨が述べられた。次に会長が議長に就き、令和2年度事業報告及び令和2年度収支決算報告並びに監査報告について執行理事による説明のあと質疑が持たれ、承認された。「金沢こころの電話倫理綱領改正について」も説明のあと承認された。最後に、事務局長より令和3年度事業計画案及び令和3年度収支予算案について報告があった。

今年度は特に、コロナ禍における自殺防止を主軸に、コロナ禍に対応した事業推進の趣旨が述べられた。（記：K・H）

## 金沢こころの電話

### 第45期生 認定式

令和3年3月20日(土・祝) 金沢市教育プラザ富樫

#### ◆◆◆誓いのことば◆◆◆

本日、私たち45期生13名は養成講座を修了し、金沢こころの電話相談員として認定式を迎えることができました。養成講座に携わっていただきました皆さま方に深く御礼申し上げます。

特に今年度は新型コロナウィルスの感染対策に対応した運営が求められ、養成講座のプログラムや会場設営などにきめ細かい工夫と配慮が必要となりました。そのご苦労とご努力に心から感謝します。

私が「金沢こころの電話」に関心を持ったきっかけは、昨年6月、北國新聞に掲載された記事でした。新型コロナウィルス関連の相談が増加しており、「話すことでもストレスが軽くなる」数の増加が見込まれ、さらに相

談員の養成を行っていきたいという内容でした。この記事に目がとまり、養成講座を受講してみたいと思うようになりました。受講の「きっかけ」は45期生それにあるのではないかと思ひます。そしてこのようないう内容でした。

「きっかけ」は、電話相談員として活動を継続していく上で、常に立ち戻るべき原点になるのではないかでしょうか。

最後に、私が最近とても心を動かされた金沢こころの電話の機関誌「ほっとライン」114号に掲載された寄稿文をご紹介いたします。

「私が電話相談の席に着くたびに祈ることばかりがあります。命の与え主よ。私の唇を清めてください。傷つける言葉を語ることはありませんように。澄んだ目に与えてください。他のひとの中に良いものを見出しができますように。やわらかな手を、親切な手を、忍耐強い魂をお与えください」

養成講座のプログラムは多彩な分野の学習内容で組み立てられており、私たちが相談員としてスタートするために必要な基礎的知識と技術が盛り込まれてきました。同時に、エンカウンターや学習・ロールプレイ学習・電話実習にも十分な時間が割かれ、基礎的知識や技術を肉づけてくる学習体系になっています。

●ここに自分でも気づかぬ迷いであります。もあつたのであるが、認定式に遅刻した。もともと他の人との話を経過の中で黙つて聞くのは得意ではない、何かを言いたくなる。このボランティアには向かない性格なのか、というジレンマがある。電話実習で通話者の方に「解決しようと自分で努力しなければ、何も変わらない」と教えてもらつた言葉が背中を押す自分が、電話相談員をしようとしていることに、何とも言えない可笑しみを感じながら、本日の認定式を迎えた。

私たちも電話相談の席に着くとき、この言葉を思い巡らし、その日の役割を果たしたいと思っています。(記 A・M)

今後はこの学びを活かし、金沢こころの電話における心得であります。「相談者の人権と秘密を守り、心に寄り添い傾聴する」ということを目標に、自己研鑽にいきたいと思います。

●季節は桜花満開となり、いよいよ最初の一歩を踏み出す。受話器の向こうから届けられる想いを受けとろ。悲しかったり、悔しかったり、憤りだつたり、辛かつたり、嬉しかったり、楽しかつたり、自分のこころを空っぽにして思いを受けとろう。貴方(貴女)の心は、今日はどしゃ降りで雷がなっているかもしない。嵐のような風がふきあれてるかもしない。雷や嵐はいつかきっと止むよ。気づくとほら、桜の花が。話しかけてみて。あなたは独りじやないよ。

●この私のつぶやき。春4月。さあ本番。電話の向こうにボツと明かりを灯す蠟燭になります。春4月。さあ本番。電話の向こうにボツと明かりを灯す蠟燭になります。春4月。さあ本番。電話の向こうにボツと明かりを灯す蠟燭になります。

●ほんとうは、支えてほしいのは「私」。そんな私の頼りない声が、誰かの心にボツと明かりを灯す蠟燭になります。春4月。さあ本番。電話の向こうにボツと明かりを灯す蠟燭になります。

#### 認定式を終えて～45期生皆さんの一言です～

- 研修を継続できるか不安もあった中、皆様のお陰で受講できましたことに安堵しました。ようやくスターインに立ったばかりだということを肝に銘じ、皆様と共に誠実に歩んでいきたいと思います。
- 夢は先延ばしになり、転職を機にようやくスタートラインへ。暑さにへこたれ、凍結した道路にハンドルを取られながら、なんとか通り抜けた研修。眠い目をこすりながら仕上げたレポート。
- 「師になつてはいけない」。認定式で餓にいたいた言葉は、「自分が」という気負った気持ちを和らげる。「電話してよかったです」、「少しだけホッとした」。そんな明るい声が聴けたらいいな。
- ほんとうは、支えてほしいのは「私」。そんな私の頼りない声が、誰かの心にボツと明かりを灯す蠟燭になります。
- 自己主張の強い子供だったためか、「人の話を良く聞きなさい」と親にも学校の先生にも言われ続けていた私が、電話相談員をしようとしていることに、何とも言えない可笑しみを感じながら、本日の認定式を迎えた。
- 相談者の囁きを、言葉にならない苦悩と苦痛の叫びを、呻きを、沈黙を、孤獨感を、他者の合理性を少しかも

## 県内の自殺防止の取り組みと現状

◆ 日時 5月16日(土) 13時30分～15時30分  
 ◆ 場所 石川県社会福祉会館  
 ◆ 講師 角田 雅彦 氏

(石川県こころの健康センター所長)



「心のつながり」が大切 (角田講師)



コロナ禍における自殺防止  
コロナ禍で、人々のつながり  
が寸断されている。心のケアで  
重要なことは「心のつながり」  
である。寛容さを持つて、相手  
を思いやるという気遣いが、心  
を癒し、人は安らぎや幸せを見  
出す。

新型コロナウイルスは、生物  
学的感染症、感染を恐れる不安  
や憂鬱といった心理的感染症、

感染の恐怖が生み出す差別、偏  
見、誹謗中傷という社会的感染  
症をもたらした。この社会的感  
染症により、うつ病などの心の  
病気になる人が増えた。感染当  
事者や医療従事者とその家族に  
対する偏見、差別、誹謗中傷に  
よるストレスは、阪神淡路大震  
災や東日本大震災などの大型災  
害のストレスよりも大きい可能  
性がある。彼らは自分に対する  
誹謗中傷も辛いが、家族への誹  
謗中傷の方がもつと辛いと訴え  
る。今こそ、私たちは他者への  
寛容さや思いやりを持ち、心の  
つながりを大切にする必要があ  
る。新型コロナウイルス感染症  
に関する正しい情報は、適切な  
量で取り入れ、正しく恐れるこ  
とが重要で、正しい知識や情報  
は心の安定につながる。

コロナ禍における自殺防止  
コロナ禍で、人々のつながり  
が寸断されている。心のケアで  
重要なことは「心のつながり」  
である。寛容さを持つて、相手  
を思いやるという気遣いが、心  
を癒し、人は安らぎや幸せを見  
出す。

感染の恐怖が生み出す差別、偏  
見、誹謗中傷という社会的感染  
症をもたらした。この社会的感  
染症により、うつ病などの心の  
病気になる人が増えた。感染当  
事者や医療従事者とその家族に  
対する偏見、差別、誹謗中傷に  
よるストレスは、阪神淡路大震  
災や東日本大震災などの大型災  
害のストレスよりも大きい可能  
性がある。彼らは自分に対する  
誹謗中傷も辛いが、家族への誹  
謗中傷の方がもつと辛いと訴え  
る。今こそ、私たちは他者への  
寛容さや思いやりを持ち、心の  
つながりを大切にする必要があ  
る。新型コロナウイルスは、生物  
学的感染症、感染を恐れる不安  
や憂鬱といった心理的感染症、

日本における自殺者数は昨年  
から増加に転じている。うつ病  
は特別な病気ではないが、死に  
たくなる病気であり、自殺の直  
前はうつ状態になっていること  
が多い。うつ状態では援助希求  
性が低下し、心理的視野狭窄に  
なっているため、本人は死ぬし  
かないと思っている。金沢っこ  
の電話の相談員の皆さんには、  
「ゲートキーパー」になって、自  
殺の危機を示すサインに気づ  
き、寄り添って話を聴くなど、  
適切な対応をとつてほしい。

自殺をほのめかされたら、あ  
なたに聴いてもらいたいのであ  
ることをまず理解して、徹底的  
に傾聴し、言葉に出して相手の  
ことを心配していると伝え、自  
殺しないことを約束してもらう  
ようにする。一人でも多くのか  
けがえのない命を守ってください。

日々の事例を拝聴し、改めて  
コロナ禍がもたらした人の気持  
ちの変化を考えた。自分自身の  
ことにだけ目が向かがちではあ  
ない。今こそ、私たちには他者への  
寛容さや思いやりを持ち、心の  
つながりを大切にする必要があ  
る。新型コロナウイルス感染症  
に関する正しい情報は、適切な  
量で取り入れ、正しく恐れるこ  
とが重要で、正しい知識や情報  
は心の安定につながる。

● 金沢こころの電話の歩みと意義を  
知ることから始まる充実したカリ  
キュラムを通して、貴重な学びを丁  
寧に与えて下さり、心より感謝して  
います。学ぶ中で改めて自分を知る  
こともできました。今後も学び続け  
ながら、自身の器を広げていきたい  
と思います。

この度45期生として皆様のお仲間  
に入れて頂き、ありがたく思っています。人の心に触れるこの重みを  
忘れず、良き隣人として人々に寄り  
添えるよう努めていきたいです。  
● これから始まる未知の世界に期待  
と不安で胸がいっぱいだった開講式。  
半年間に亘る養成講座の受講を経て、

● 研修を継続できるか不安もあった  
中、皆様のおかげで受講できました。  
と安堵しました。  
ようやくスタートトライ  
ンに立ったばかり  
だということを肝に  
銘じ、皆様とともに  
誠実に歩んでいきた  
いと思います。

● 新型コロナウイルス感染症対策に  
対し、養成部や世話人の方々に度重  
なるプログラム変更の対応をして頂  
き、電話実習では温かいご指導や助  
言を頂きながら無事に認定式を迎  
えることができ感謝しております。

● 「認定式はゴールではなく、相談員  
としてのスタートラインです。」との  
言葉をきました。これから先、更  
なる色々なことが待ち受けているこ  
とと思います。

● 金沢こころの電話相談員と認定し  
ていただき、この日を迎えた。本當  
に感謝の気持ちでいっぱいです。  
● 受話器の向こうにいる人を大切に  
思う気持ちや、寄り添う気持ちをい  
つまでも忘れず、先輩方や同期の皆  
さんと一緒に、少しでも誰かの役に  
たてるよう、細くとも長く活動して  
いきたいと思っています。



## 2020年度 賛助会費・寄附金 感謝報告

(2020年4月1日～2021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

池野裕子 石川誠子 泉 信次 伊藤美津子 今井宏和 上瀧 大 上田佳壽子 植松 茂 浦田早知・肇  
岩崎 紗 遠藤陽子 大浜美映子 小川有見子 奥田栄美子 小野ツルコ 柿崎亜紗奈 柿崎謙一 角谷澄栄  
加田玲子 金江正衣 加藤佐敏 川坂君枝 河合隆平 川浦幸光 木越トヨ子 北村絢子 北畠法子 熊野ユリコ  
糸谷倫子 越島正喜・伸子 小林 匡 小山内悦子 紺谷 博子 財前貴代美 斎藤千代 坂本恭子 櫻井直子  
佐宗 功 佐藤順子 真田京子 柴野南津 下田葉子 助佐直子 鈴木奈美恵 高木要子 高倉万美 高澤タマエ  
高地松美 高山静子 橋 昌憲 田中千鶴 土家佳奈子 釣見民子 出口房子 寺井亮三 問谷元子 德沢愛子  
得永嘉昭 富田 寛 虎谷順子 直江茂行 中島章雄 中野喜代子 永原伸一郎 中村 哲 西 直子 長田幸子  
新田由美子 能登準一 狹間千代子 浜田典子 針田典泰 平野晴美 広瀬照代 福岡晴美 福島 純 福島由貴  
藤谷明子 松見博史 松本れい子 水田美代子 宮川昌江 宮崎洋子 宮前美智子 宮村 泉 宮本敬子  
宮本道子 宮本奈津子 宮森恵子 村本高志 室山昭子 元田保栄 八木雅夫 山口正雄 山野俊一 山村英子  
山本達彦 湯浅佳子 吉川玲子 米田千映子

#### ○法人・団体

(医)荒木耳鼻咽喉科クリニック 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)和幸会  
(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)久世ベローズ工業所 願念寺  
(株)シーピーユー (株)大日製作所 (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  
笹井鉄工(株) (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)  
(財)日本電信電話ユーザー協会石川支部 梅光保育園 (株)橋本清文堂 馬場幼稚園 双葉ステンレス工業(株)  
ホクショウ(株) 北陸学院中学校高等学校宗教部 妙應寺 司法書士 山本勝 (有)由水十久工房 力丸医院  
わせだクリニック

**【寄付金】** 今村洋子 木越明子 紺谷昭哉 土田陽子 得永嘉昭 長尾紀久子 安本真由美  
山内ミハル 福岡恒忠 田中紹夫 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 2,210,388円**

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

(記  
K.  
H.)



定時総会も終わつたある雨上がりの日、ペダルも軽く自転車で事務局に向かっていた。道路一面の広告・雑紙類が、折から突風で散乱。拾い始めるところの突風で散乱。拾い始めたと、ヤングママと中年男性も拾い始めた。黙々と。別の日には車体のプラとガラスの破片。散歩していたおじいちゃんと黙々と拾い集めた。そして、こんな風な見えないところの働きをまた電話に注ぎたいと思う日常である。

編集後記