

# カウンセリング

2019年



[抄録]

Vol. 166

レジリエンス（折れない心）の育て方

京都光華女子大学健康科学部心理学科

教授 徳田 仁子 氏

北海道公安委員会指定 犯罪被害者等早期援助団体

公益社団法人 北海道家庭生活総合カウンセリングセンター

〒060-0002 北海道札幌市中央区北2西7 かでの2・7

TEL 011-251-6408

<http://www.counseling.or.jp>

FAX 011-271-5068

## 公開講演会

## レジリエンス（折れない心）の育て方

講師 徳田 仁子 氏

（京都光華女子大学健康科学部心理学科教授・臨床心理士）

平成30年9月22日（土）函館市勤労者総合支援センター大会議室



心には元々しなやかさとか柔軟性が備わっているのですが、色んな経験からちょっと硬くなるとポキッと折れたりすることもあるようです。本日はこの柔軟さ・しなやかさをどうやって育てることが出来るのか、柔軟さを保つにはどのような工夫があるのかというテーマでお話したいと思います。

## 災害時ストレスの特徴

自然災害とかトラウマ（心の傷）となるような出来事が起こると、不眠や食欲不振など様々なストレス反応が起こってきます。大変なことが起こった後です。ですからこれは正常な反応です。症状は出来事から一ヶ月以内に消失しますが、もし一ヶ月以上も続いているとPTSDと診断されることとなります。身体の影響として頭痛・下痢・吐き気。感情や基部の影響は不安・イライラ・食欲がない・神経過敏。

心の変化は、眠れない・怖い夢を見るなど幅広い症状があります。PTSD（心的外傷後ストレス障害）の特徴は、一つ目は侵入（再体験）―フラッシュバックとも言われ、その出来事が目の前で起こっているように

記憶が薄れず生々しく残ることが特徴です。次に「過覚醒（緊張・興奮）」でイライラする、怒りっぽくなるなど気分や感情の変化が特徴です。三つ目は「回避」と言われ、トラウマとなった出来事に関する場所や話題を避ける。またマイナスな考えが続き―出来事が思い出せないという特徴です。トラウマ（心の傷）によってフラッシュバックが起こりますと、過去の感覚とか感情、認知思考が生々しく甦ります。甦りそうになるとあわててもう一回冷凍、フリーズします。何かきっかけがあると融け出して、嫌だったことを昨日の事のように思い出すと不快になるのでそれを避けて、他の記憶も一緒に意識から切り離してしまうことを「解離」といいます。日常生活が難しくなるほど繰り返すような場合は専門的な治療が必要となります。

ストレスへの対処―人さまさま・時と場合によって―ストレス反応への対処の方法にはさまざまなものがあります。が代表的な対処法に「問題焦点型対処」と「情動焦点型対処」の二つがあります。「問題焦点

型対処」とは、「直面する問題に積極的に取り組む。人に相談する」などです。タイムング良く人に相談することはとても効果的な対処法です。他方、「情動焦点型対処」は、気持ちに焦点を当てて、気持ちを何とかしようとするものですが、時には「八つ当たり」や「自傷行為」など行き場のない気持ちが外に現れてくる場合もありますし、反対に、「感情を抑えてしまう」こともあります。その他、より適切な対処法として、「心身の健康を保つ―リラックスする」や「気分転換」があります。何かに夢中になっているとイヤな気分を忘れてしまいますし、ヨガや散歩など軽い運動をすると気分がスッキリして良い知恵も湧いてくるものです。

【レジリエンス（折れない心・しなやかな心）】を構成する五つの要素

心の傷は誰にでも起こりうるものですが、しなやかに立ち直るための力を「レジリエンス（逆境力）」して整理しますと五つの要素で構成されると言われています。「感情のコントロール」「自尊感情」「自己効力感」「楽

観性」「人間関係」の五つです。シンプルにまとめますと、「信頼できる家族や友人の存在のもとに自分の力を信じてマイナスの考えをプラスにする力」「感情をコントロールする力」「柔軟にチャレンジする力」となります。

## カウンセラーの役割

心の奥深くにある「逆境にあってもしなやかに立ち直る力」レジリエンス」がうまく出てこない場合、助けが必要となります。本当の気持ちと隠したい気持ちのせめぎ合うことを心理学では「葛藤」と言います。

たとえば、福島で津波に遭った小学生の女の子の場合、真面目な子だが時折ポッとしていると担任からお聞きしました。祖母と一緒に逃げる途中で手が離れてしまい自分だけ助けられたとのことで強い罪悪感があるものと見受けられました。「祖母の手の感触が忘れられない」「（家族も大変な状況なので）頼ることができない」と言いました。このような場合、彼女の本当の気持ちを汲み、時には親や教師など身近な人に助けを求めってもらうようにすることもカウンセラーの役目です。親や教師

が子どもの内側にある本当の気持ちを理解することが出来れば、子どもは自分の本当の気持ちを自分で受け入れられる体験をすることにもなります。この子の場合、祖母の死はあなたには関係ない、気にしなくても良いと周囲が言ってもこの子自身が自分を許すことができるようになるには時間がかかると思われました。事情を知る大人の見守りの元で、ゆっくり時間をかけて受け容れてほしいものです。ちなみにこの子の夢は「小説家」になることでした。

このように、問題を見立てて自己表現を促進して繋いでいくことがカウンセラーの役目です。

絵本「おこだでませんよに」

(くすのきしげのり作/石井聖岳絵)には自分自身の心を上手く表現できない子どもの気持ちがよく描かれています。この子のように自分の心を表現しようとしてうまくできず「黙って横を向くタイプの人たち」が世の中にはたくさんいます。私はスクールカウンセラーとして学校に入る場合は、どのような子どもひとりぼっちにしないさせないことが大きな目標だと思っています。

### 『ネガティブ感情のもつポジティブな役割』

- 怒り ⇨ 正義感を発揮させ、秩序を守る。怒りの感情を原動力としてやる気を高める。
- 怖れ ⇨ 心身のリスクから身を守る。失敗できないと奮起する。
- 不安 ⇨ 自分の身を不透明な次元から守る。何に気をつけるべきか注意を促す。
- 恥 ⇨ 自己肯定感と自己価値を守る。社会への適応を助ける。

### 『問題行動の影に潜むネガティブ感情』

- <問題行動>
- ・攻撃 (他の人が悪いと非難) ⇨ 怒り
  - ・逃避 (逃げ出したくなる) ⇨ 怖れ
  - ・回避 (自分には無理だと行動出来ない、固まってしまう) ⇨ 不安
  - ・隠遁 (引きこもる・人から隠れる) ⇨ 恥

この行動は問題であっても感情はみんなの持ち物ですから、感情には罪がないんです。

#### 感情のコントロール

レジリエンスの中でも最も育成しやすいのが感情のコントロールという面です。まず、感情のとらえ方から考えてみますと、問題行動の影にはさまざまなネガティブ感情が潜んでいます。左の表は問題行動の影に潜むネガティブ感情を書き出して見たものです。

たとえば「攻撃行動には「怒り」という感情がつきものです。しかしそれはネガティブな面だけではなく、右側の表のように「正義感を発揮させ秩序を守る、やる気を高める」などポジティブな役割も持っています。実際「怒り」は「自己主張」のエネルギーでもあります。このように問題ある行動でもそのウラに潜む感情を汲み取り、その建設的な意味を捉えることができたなら、感情に圧倒されるのではなくコントロールできるようになります。同じように「逃避行動」には「怖れ」が潜んでいます。が、「怖れ」はリスクから自身を守るための奮起するものとなり得ます。このように感情の両面を見えていくことがとても大事です。



#### マイナスの思い込みについて

私たちは物事のとらえ方・考え方のクセを持っています。ここでは「犬」のイメージを使って「マイナスの思い込み」についてイメージしてみよう。心の中に「正義犬」(べき思考)を飼っている人の場合を取り上げてみますと、いつも「こうあるべきだ」という強い考えをもち、その期待に添わない人の態度にイライラする人のような場合です。このような人の場合、ポジティブな面としては「信念がある。一貫性がある(ぶれない)」と捉えることができます。

しかし、それが行き過ぎると、物事が上手くいかないのは自分ではなく相手のせいだと怒ってばかりいて、周囲の人から引かれる場合もでたりします。社会生活が上手くいくためには、思いこみを少し手放して緩めることですが、それと共に自分の強みを生かす方法を見つけられる



## 札幌方面遊技事業協同組合

理事長 合田康広

### ～地域社会に貢献～

当組合は、身近で手軽な大衆娯楽業界として健全営業に努めるとともに、地球環境保全に配慮したCO<sub>2</sub>削減や地域に根ざした社会貢献活動を推進しております。

事務局 〒060-0031 札幌市中央区北1条東2丁目  
第2遠藤ビル5階  
TEL(011)222-3133 FAX(011)232-4608



と良いですね。さしあたり、自分の思考のクセと自分の強みを見つけておいてください。過去を変える事は出来ませんが今をちょっと変えたと自分を変える・将来を変える事が出来ます。今をちょっと変えたと未来を変える事が出来るのです。  
(引用文献 久世浩司著「マンガでやさしくわかるレジリエンス」日本能率協会マネジメントセンター)

# 平成30年 センター相談集計報告

平成30年（1月～12月）カウンセリングセンターに寄せられた相談件数は6,951件、平成29年（8,779件）から1,828件減少した。その内訳は、電話相談が6,718件96.6%（前年8,526件97.1%）、面接相談は233件3.4%（前年253件2.9%）である。男女別は男性が1,148件（16.5%）女性は5,803件（83.5%）。年代は50代（30.4%）、60代（24.7%）、40代（20.0%）の順に多い。相談種別はカウンセリングが98.8%を占めている。（表1）

表1 平成30年 センター相談件数

(件数)

	総数	性別		年代別							種別		方法	
		男	女	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	カウンセリング	ガイダンス	面接	電話
センター合計	6,951	1,148	5,803	16	426	711	1,389	2,109	1,716	584	6,871	80	233	6,718
相談割合	100%	16.5%	83.5%	0.2%	6.1%	10.2%	20.0%	30.4%	24.7%	8.4%	98.8%	1.2%	3.4%	96.6%

※電話相談では、声や語られる状況で相談者の年代を推察するが多い。

## 相談件数と男女の割合

平成27年から8,000件を越えていたが平成30年に大きく減少した。

4月から12時～13時は昼休憩、7月から受付電話が1台減になった影響と考えられる。

男性からの相談は、減少傾向にある。（図1、表2）

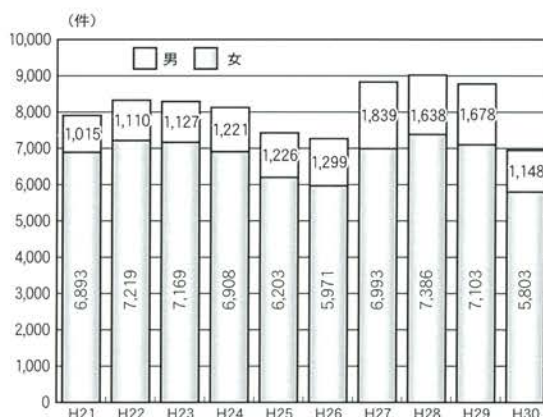


表2 男女の割合

	男	女
H30	16.5%	83.5%
H29	19.1%	80.9%
H28	18.2%	81.8%
H27	20.8%	79.2%
H26	17.9%	82.1%

図1 相談件数

## 相談内容

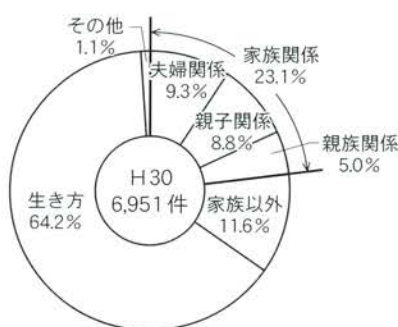
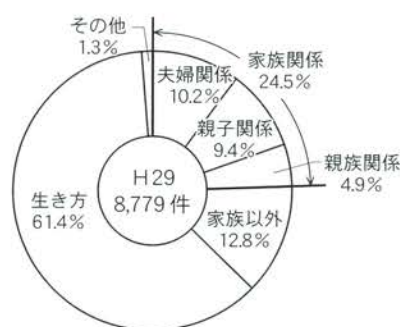


図2 センター相談（面接・電話）内容の割合

平成30年は、生き方相談が4,463件で64.2%を占め、次に家族関係相談が1,604件で23.1%を占めている。

生き方相談は、男女とも心身の不調や対人関係から生じる生きづらさ、将来の不安などの悩みが多く、繰り返しかけてくるケースもある。

## 相談者の年代

平成30年の年代別割合は、前年と比較して60代、70代以上が増加した。例年同様50代の割合が最も多い。（図3）

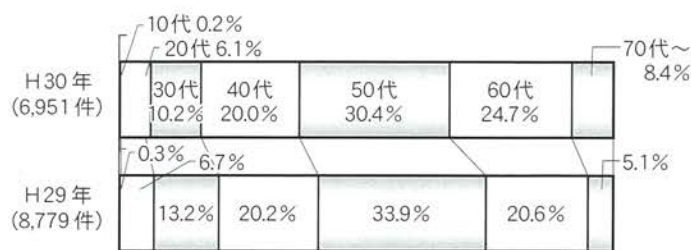


図3 年代別相談件数の割合

# 平成30年 札幌市役所及び各区役所相談集計報告

昭和53年に札幌市各区役所に家庭生活相談窓口が設置され、当センターから相談員を派遣している。平成13年4月からは市役所本庁にも相談窓口が開設された。平成30年（1月～12月）の全相談述べ件数は3,058件で平成29年より41件増加した。

表1 平成30年 相談件数

(件数)

	総数	性別		年代別								種別		方法	
		男	女	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	カウンセリング	ガイダンス	面接	電話
相談合計	3,058	834	2,224	1	51	236	550	865	640	502	213	2,889	169	1,275	1,783
相談割合	100%	27.3%	72.7%	0.0%	1.7%	7.7%	18.0%	28.3%	20.9%	16.4%	7.0%	94.5%	5.5%	41.7%	58.3%

## 相談内容

平成30年は夫婦関係相談と親族関係相談の割合が増加した。(図1)

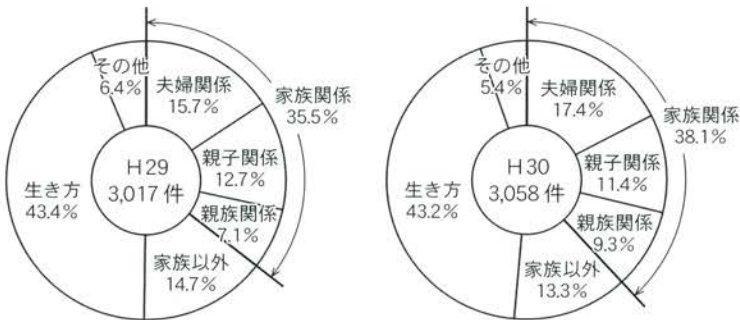


図1 市役所・区役所 相談内容の割合

## 相談者の年代

平成30年の年代別の相談割合は、50代、60代以上が増加した。(図2)

近年60代以上からの相談は4割強を占めている。

年	年代別相談件数の割合			
	30代	40代	50代	60代～
H30年 (3,058件)	7.7%	18.0%	28.3%	44.3%
H29年 (3,017件)	9.0%	21.1%	25.9%	41.8%

図2 年代別相談件数の割合

## シリーズ 電話相談

— 10 —

## 夫婦関係相談

— 悩みは複雑 —

電話相談シリーズ10は夫婦関係相談です。

夫婦関係相談は近年850件を越えていたが、平成30年は602件に減少した。電話相談全体に占める割合は9.3%である。40代50代の相談が毎年50%以上を占めている。

内容は価値観の相違が一番多く「夫と会話が無く寂しい」「夫が私のしている事を認めてくれない」「私は強迫性障害だが夫は理解してくれない」など。次に多いのが離婚の相談「浮気した妻を責めたら離婚と言われ困っている」「お前とは仕方なく一緒にいると言う夫とは別れたい」など。そして「夫がギャンブルで借金していたことを隠していた」など金銭問題が続く。

夫婦関係相談は、お金や人間関係など問題が複雑に絡んでいることが特徴である。

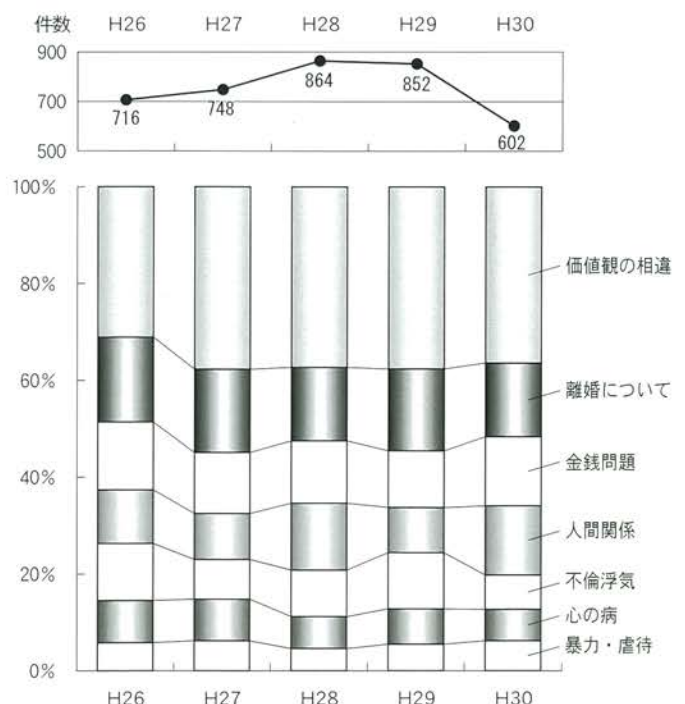


図1 相談件数と内容の割合

## 最近の少年非行を考える

佐藤 千裕



では、最近の特徴と言えることは何でしょうか？

それは、非行少年の数が著しく減っていることだと思います。刑法犯等によって検挙された少年の数は、平成19年は全国で約15万人でしたが、平成29年には約5万人になりました。この10年間に約3分の1に減っています。その原因の一つは、やはり、日本社会の少子化の影響があると思います。

この四月に当カウンセリングセンター参与に就任いたしました。精一杯職責を果たしていきたいと思っております。ご指導のほどよろしくお願い申し上げます。

ご挨拶に代えて、最近の少年非行の特徴について簡単に紹介させていただきます。

少年非行の特徴や内容は、そのときどきの世の中の動きや社会の風潮などを反映すると言われています。例えば、戦後の食糧難の時代には食べもの欲しさからの窃盗が多く見られ、その後、社会が豊かになると、いわゆる「遊び型」の非行（バイク盗や無免許運転など）が大きく増えました。薬物非行が増えた時期、暴走族の対立が頻発した時期などもありました。

ました。非行が一人で行われる傾向が強まっているのです。非行少年が減った原因には、このような事情があると思います。

非行少年の減少は社会にとって大変よいことですが、少し気になることがあります。仲間やグループによる非行が減ったことは、それだけ他者との関係を築く力が弱くなり、少年たちの人間関係が希薄化していることと表われとも思えるからです。現に、非行少年たちに会ってみると、他者とのコミュニケーションが苦手な少年、社会性に乏しく、学校や地域で孤立しがちな少年が目につきます。一方、家庭を見ても、親子関係の希薄さ、親による虐待や不適切な養育が非行の背景にあると思えることが少なくありません。

非行に対する社会の適切な対応が少年の更生のために重要であることはいつの時代にも変わりありません。これからの動向に注目していきたいと思っています。（元東京家庭裁判所 首席調査官）



## 藍綬褒章の授章

平成三十年十一月、当センター理事長（北海道被害者相談室長）善養寺圭子が長年にわたり犯罪被害者支援功勞により藍綬褒章を受章いたしました。

今回の受章は、平成九年に北海道被害者相談室を開設して以来、関係者の皆様及び当センター賛助会員の皆様に活動を支えていただいたことの賜物であり、深く感謝と御礼を申し上げます。これからも犯罪被害者のための支援活動の充実に取り組んでまいります。どうかよろしくお願ひ申し上げます。



「親切・丁寧」をモットーにお手伝いします

### 八島依子税理士事務所

所長 八島依子  
税理士

〒064-0924 札幌市中央区南24条西12丁目4-20  
TEL (011) 213-1838 FAX (011) 213-1847  
事務所HP <http://yashima-yoriko.tknf.com>  
メールアドレス [yashima-yoriko@tknf.or.jp](mailto:yashima-yoriko@tknf.or.jp)

業務内容  
・税務・会計・決算に関する業務  
・独立・開業に関する業務  
・経営相談・経営コンサルティング



知的 快適 創造的なオフィス創りで貢献する  
**サンコー事務機株式会社**

〒060-0013 札幌市中央区北13条西18丁目36番90

TEL (011) 614-2255(代表) FAX (011) 614-5245

代表取締役会長 澤飯 博 代表取締役社長 東田正則

Homepage <http://www.sancoh.gr.jp>

事業内容 ●OA機器全般の販売及び保守、点検、修理等

●オフィス関連商品の販売

オフィス家具、文具、OAサプライ、カウネット（通販）

●プロバイダー事業（レインボーインターネット）



# 北海道被害者相談室だより

平成三十年度は、広報啓発キャンペーンとして映画「ゼロからの風」(田中好子主演)の上映会を道民活動センターかでの大ホールで開催しました。参加者は一六〇人を超え、映画を通じて被害者の心情を改めてよく理解することができたという感想が多く聞かれました。

16年目を迎えた街頭キャンペーンは、今年も釧路・函館・苫小牧地区の各被害者相談室と連携して取り組みました。札幌では、正午からJR札幌西口コンコースにて各関係機関を含め63名の方々と広報ティッシュ4千個の配布と募金活動を行いました。また午後6時からすすきのの交差点にて41名の方々と同様の活動を行いました。当日はみぞれ交じりの寒い中たくさんの方達の協力で、ひとりでも多くの方たちに被害者支援を知っていただきたいと広報しました。今年度も街頭キャンペーンをJR札幌西口とすすきので広報活動を行う予定です。



## 平成30年度 北海道被害者相談室集計報告

平成30年度相談件数は、844件で、平成29年度より26件増加した。相談方法の内訳は、電話相談707件、面接87件、電子メール44件、他6件である。

対応結果は、相談のみ351件、カウンセリング139件、直接的支援307件、他機関紹介29件の順となっている。また弁護士引き継ぎ14件、弁護士相談に繋がったのは13件であった。

相談件数844件中、犯罪に関する相談は532件で犯罪被害相談件数の63%を占めている。(図1)

相談内容は、性的被害が被害全体の35% (188件) で最も多く、平成29年度より76件増加した。性的被害は近年特に増加傾向にある。次に交通事故被害が21% (112件) と続くが、直接的支援はこれらの被害に関する事案であった。

直接支援の主な内容は、裁判関連支援37件、警察関連支援48件、検察庁関連支援3件、自宅訪問・物品貸与が各1件である。(図2)

警察提供情報関連支援66件で昨年度より57件増加した。相談者の69%は札幌在住の方である。

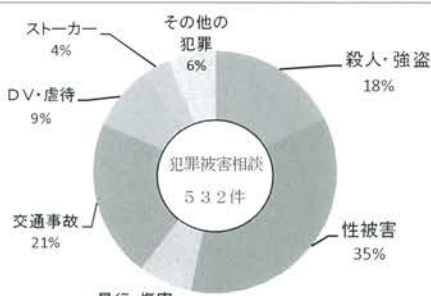


図1 犯罪被害者相談内容の割合

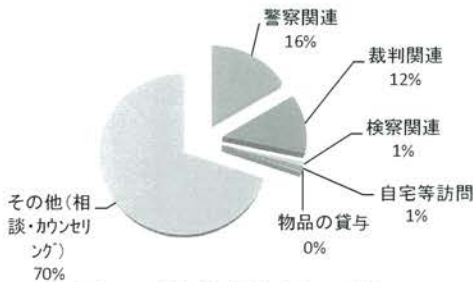


図2 直接的支援内容の割合

### 北海道被害者相談室 北海道犯罪被害者等総合相談窓口

電話相談 (面接は要予約)  
月～金曜 10:00～16:00  
TEL 011-232-8740

FAX相談 011-211-8151

メール相談  
<http://www.counseling.or.jp>

メール・FAX相談共に、上記ホームページから24時間受付

#### 直接支援活動

家庭訪問、警察・検察・病院  
・裁判所などへの付添い等

#### 無料法律相談 (予約制)

札幌弁護士会犯罪被害者支援委員会  
所属弁護士。事前に電話にて相談。



### 一般社団法人北海道警備業協会 (会長 小松 裕)

事務局/〒064-0804 札幌市中央区南4条西6丁目3番 晴ばれビル7階  
Tel(011)242-8800 Fax(011)242-8822 ホームページアドレス <http://www.hssa.or.jp/>

#### ～安心と安全のネットワーク～

当協会の加盟警備業者は、警備のプロとして社会公共の安全に寄与するため、適正かつ高品質な警備業務の提供・警備員の資質向上に努めております。

#### 【主な警備業務】

施設警備 空港保安警備 交通誘導警備  
雑踏警備 貴重品運搬警備 身辺警備

# カウンセリング研修講座

## 受講生募集



～生涯学習の一環として  
カウンセリング学を学んでみませんか～

問い合わせ・申込はカウンセリングセンター  
☎011 (251) 6408

### 令和元年度教員免許状更新講習（選択） 夏期・冬期講習のご案内

名称 『教育現場で役立つカウンセリング』  
 講師 「発達心理学」 後藤 聡 北海学園大学法学部 教授  
 「個人面接法」 飯田 昭人 北翔大学大学院 人間福祉学研究科 准教授  
 「学校臨床心理学」 佐藤 祐基 北星学園大学 社会福祉学部  
 福祉心理学科 専任講師・保健科学博士  
 日時 「夏期」 令和元年7月31日（水）～8月2日（金）  
 「冬期」 令和2年1月8日（水）～1月10日（金）  
 10：00～17：00 全18時間  
 会場 かでる2・7 520研修室

### 令和元年度 公開講演会のご案内

- ・演題 【大人の発達障がいをめぐるって】
  - ・日時 令和元年10月9日（水） 18：00～19：30
  - ・会場 かでる2・7 大会議室
  - ・定員 150名程度
  - ・参加費 無料
  - ・講師 平松記念病院 副院長 当センター 相談役 傳田 健三氏
- 受講希望の方は、当センター事務局までお問い合わせ下さい。（☎011-251-6408）

### \*賛助会員募集\*

賛助会費 1口 法人 5,000円  
 個人 3,000円  
 （何口でも可）

広報紙「カウンセリング」  
 （年2回発行）の送付と、  
 講演会のご案内をいたします。

振込先口座 郵便振替・口座番号  
 02760-2-39505  
 口座名 北海道家庭生活総合  
 カウンセリングセンター

参加費無料・託児あり・要申込  
 会場 かでる2・7 520研修室  
 10月9日（水）13時半～15時半  
 講師 札幌市立白石保育園  
 元園長 足羽 亜紀子氏  
 「子育て中のお母さん！  
 楽しく子育てしていますか？」

### 編集後記



平成から令和へと時代が変わり、新元号にもようやく馴染んで参りました。一年ほどお休みさせていただきました。一年ほどお休みさせていただきますが、こうして再び発行することが出来てホッとしております。

今回の講演会抄録にもありますが、徳田先生から学んだ「今をちょっと変えようと自分を変え、将来を変えることが出来る」という言葉を、改めてじっくり自分の中で咀嚼してみたいと考えています。

今年度から事務局には頼もしいメンバーが加わりました。今後は年二回の発行に向けて、スタッフ一同努力して参ります。皆様のご支援・ご協力をよろしくお願い致します。

（事務局）

（令和元年7月発行）



### 家庭教育相談ボランティアグループ

○ふれあい育児の広場  
 毎月第一月曜日 10時～15時  
 （祝日は第二月曜日）  
 かでる2・7 5階幼児室

○ふれあい講座 13時半～14時半  
 夏休みおはなしの会 8月  
 茶道に触れよう 9月  
 指で描くパステルアート 10月  
 健康体操「自彊術」 11月  
 クリスマス飾り 12月  
 雛人形づくり 2月  
 チューリップの花束 3月

### ○家庭教育相談育児懇談会

### 青少年カウンセリンググループ

### ○公開講演会

「愛着とトラウマ」  
 ～子どもたちとの関わりから～

講師 児童養護施設 興正学園  
 相談員 小野 実佐氏  
 10月19日（土）13時半  
 会場 かでる2・7 720研修室  
 ○例会 11月4日  
 12月2日