

# カウンセリング

2022年



[抄録]

L G B T Q ~性的マイノリティについて学ぼう~

北海道議会議員 淵上 綾子 氏

ウィズコロナ時代のストレスにどう向き合うか

北星学園大学 教授 田辺 等 氏

Vol. 171

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



北海道知事

## 鈴木直道

新年明けましておめでとうございませう。

北海道家庭生活総合カウンセリングセンターの皆様におかれましては、日頃から、家庭生活に関わる様々な相談対応をはじめ、犯罪被害に遭われた方やそのご家族への支援活動に多大なるご尽力をいただいております。ことに、深く敬意を表します。



札幌市長

## 秋元克広

年頭にあたり、謹んで新年のごあいさつを申し上げます。貴センターにおかれましては、日頃から家庭生活に関わる様々な相談対応等にご尽力いただいております。ことに、心から感謝申し上げます。

また、新型コロナウイルス感染症への対応にあたりまして、皆さまには長期にわたり、ご理解とご協力をいただいております。

に、改めて感謝申し上げます。今後とも、感染拡大を抑え、再拡大への備えに万全を期すとともに、社会経済活動との両立に取り組んでまいります。

昨年を振り返りますと、新型コロナウイルスの感染者数が増減を繰り返す予断を許さない状況が続く、社会経済活動に大きな影響が及びました。この間、道では、道民の皆様への命と暮らしを守ることを最優先に、感染症への対応に最善を尽くしてきました。皆様には、多大なるご理解とご協力をいただいたこと

すことに、改めて深く感謝申し上げます。引き続き、感染対策を最優先に、市内経済の回復との両立を進めてまいります。今年、札幌市は、市制施行一〇〇年という節目を迎えます。札幌を次の一〇〇年へと引き継いでいくためには、人口減少、少子高齢化などの課題に対し、魅力と活力を創造し続けるまちづくりを進めていかなければなら

昨年もたいへん多くの方々からご支援をいただきました。今までもこのようなご支援があつて、北海道家庭生活総合カウンセリングセンターがなんとか運営できてきたのだということがよくわかりました。このようにありがたいご支援を今後も継続していただ



(公社)北海道家庭生活総合  
カウンセリングセンター

理事長 吉野 淳一

## 年頭のご挨拶

けるよう、理事会、事務局、カウンセラーとともに日々の相談業務に取り組んでいきたくと思ひます。私たちがいただいたご支援に報いることができるのは、日々の相談活動に真摯に向き合うことしかありません。

2022年もカウンセラーと共に学びを続けていきますので、どうぞ宜しくお願い致します。

新型コロナウイルスの世界的流行に伴って、よく「元には戻れない」という言葉を耳にします。それが失われたものの大きさを意味するのか、新しい何かをはじめなくてはという切迫感も混じっているのかはわかりません。むしろ、その両方かもしれません。

いずれにしても、時間は一方向にしか進まないで先へ向かうしかないわけですが、周りを見れば予期せぬ方向へ進んでいきそうな不安もないわけではありません。

社会経済の落ち込みや激しい気候変動など、現況は厳しいものがあります。持続可能などと言われるようになったのも、この先行きの不安に関連しているのかもしれない。見通しの立ちにくい日々の生活の不安を、私たちは、聞き、受けとめ、一緒に考えていく準備があります。

このような時にこそ、私たちの相談業務を利用していただき、先へ進む道を見つけて、お手伝いをさせてもらえれば、先のご支援にも報いることができるように思えるのです。



北海道教育委員会

教育長 倉本博史

謹んで新春の御挨拶を申し上げます。

貴センターにおかれましては、日頃から健全な家庭づくりに向けた相談事業をはじめ、啓発事業等に御尽力いただいておりますことに、心から感謝申し上げます。

さて、近年、女性の社会進出に伴う共働き世帯や、ひとり親世帯が増加している状況にあり、

このような方々の家庭教育を支援するため、身近な相談相手となり得る人材を育成する必要があります。より一層高まっております。

こうした状況の中で、家庭生活や社会生活におけるさまざまな悩みに対する専門的な相談機能を有し、カウンセラーの養成・派遣事業を行なっている貴センターの役割はますます重要なものと考えております。



札幌市教育委員会

教育長 檜田英樹

新年、明けましておめでとうございます。年頭にあたり謹んでご挨拶を申し上げます。

貴センターにおかれましては、日頃から札幌市の教育行政の推進に多大なる御支援、御協力をいただき、心から感謝申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染症の流行が長期化し、社会を取り巻く状況が変化し続けてお

道教委といたしましても、家庭教育支援者のネットワーク化とともに、保護者に寄り添った子育てに関する情報提供等を通じて、地域全体で家庭教育を支える仕組みの構築を進め、すべての保護者が子育ての悩みや不安を抱えたまま孤立する事なく、安心して家庭教育を行うことができるよう努めてまいります。

本年も一層の御理解と御協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、貴センターの益々の御発展を祈念し、新年の御挨拶とさせていただきます。

ります。コロナ禍がもたらした人と人とのつながりの変化は、子育ての悩みを相談する機会の減少を招き、家庭教育の不安を増大させることが懸念されます。

こうした中で、家庭生活に係わる総合的な相談機能を担う貴センターの役割は、これまで以上に大きなものになっていると考えております。

札幌市といたしましても、保



護者等が家庭教育を継続的に学び、交流する機会を提供するとともに、ウェブサイト「さっぽろ家庭教育ナビ」により家庭教育の重要性を広く普及啓発する取組に注力しているところでです。

どうか本年も、皆様のお力添えをよろしくお願い申し上げますとともに、貴センターの一層の御発展を心からお祈り申し上げます。

カウンセリングセンター  
講師リレーエッセイ

VOL.2



「マンガで描いた私の顔」奥さん作

阿部 幸弘 (精神科医)

ガ周辺のあれこれを考えて文章にする作業で、マンガ家の持つ創造性とは全く違うことをやっているわけですね。

私の趣味と言えば、マンガを読むのが好きなこと——すでに、知っている人は知っていると思います。大学生時代から道新に新刊マンガを紹介するコラムを書き続けてきており、今はその回数が十分の一度に減りましたが、それでも時々書いています。よく「マンガ評論を書いてます」と自己紹介すると、「マンガを描く人」と間違えて記憶されることが多いのですが、これは、マンガが簡単に描けるものという無意識の感覚が、社会全体に浸透しているからでしょうね。たしかにマンガをちょっと描いてみるのは誰にでも可能です。それは簡単です。しかし、多くの人が楽しめる面白いマンガを描くのは、言うまでもなく至難の技です。絵が上手ければいいという訳でもなし、センスだけでも駄目。様々な要因がからんで、簡単なことではないと思います。評論はそういうマン

も自分の好きな物事の分野では、ちょっとやさっとのレベルでは納得できない、ということありませんか？すると、良い作品に出合っても、「良いなー」とは思いつつ、「でもあれにはまだ届いてないな」みたいな感覚が起ります。つまり、経験値が感性の瑞々しさに影響を与えてしまうわけですね。これ、年齢を重ねれば避けられないことでもあり、良い悪いと一言で決められない現象だと思えます。また、私の場合、時々長文のマンガ評論を書く機会もあり、そういう時は趣味というより第二の仕事みたいに重圧となってくることもあります。何やってるんだろうと考えながら、でも限られた時間の中で、それなりに精一杯努力して書いています。

な〜んにも考えない楽しみと云えば、酒になっちゃうので、マンガの事を書きました。おわり。

## 講演会

## L G B T Q

## ～性的マイノリティについて学ぼう～

北海道議会議員

測上 綾子 氏

令和3年7月17日 かでる2・7

## 【はじめに】

私は見たままの通りトランスジェンダーです。生まれた時は男でした。私は一事例ではありませんが、カウンセラーの皆様がトランスジェンダーやLGBTQの方の相談を受けるときの参考にして頂ければと思います。

私は2年前から道議会議員を務めさせていただいておりますが、都道府県議会議員で公表している性的マイノリティは今のところ私だけです。国会議員にはレスビアンやゲイの方もいらっしゃいますが、私のようなトランスジェンダーはいない状況です。とても責任が重いと思っています。

私は佐賀県に生まれ高校まで実家住まいで、その後富山大学に4年間、そして大学院で北大に came ました。北大の低温科学研究所で1年間仕事をし、その後北海道農業試験場で働いておりました。ここまで見ると非常に順調な人生かと思うのですが、この後一変していきます。

## 【幼児期から青年期】

幼稚園に入った頃、自分が何かちょっと違う事に気づきはじめました。小学生になると男の子の恰好をしているのですが、

やっぱり周囲の男の子と違う事は完全に自覚していました。でも、親や先生には絶対言えない事として封じ込めておりました。中学生になると私の頃は校則で丸刈りなのです。バレると確実にいじめに遭ってしまうので、学ラン丸刈りが自分を守ってくれているという認識でした。

高校では学校で孤立することが多くなって、私の居場所は教室ではなく生徒会室でした。編み物にはまりマフラーなどを作っていたのですが、誰にも相談する事はありませんでしたし、自分自身も女性として生きる選択肢は全く見えず、男で生きていかなければと思っていました。

## 【大学生以降】

親元を離れいじめの心配はなくなりましたが、二次性徴後も体の変化は残酷なものでどんどん男っぽい顔になり、それが本当に嫌で毎日病んだ生活を送っていました。自分の体に流れる血液が自分を破壊していくような感覚があり、記憶に障害を起こすようになって北大の精神科に通っていた経緯があります。

大学院を修了後、そのまま研究室に残って働きましたが、この頃から自分で生活出来るよう

になりましたので好きに生きようと思いい、江別市にある産婦人科でホルモン投与を始めました。投与を始めると大分変わってきて、この後農業試験場を経てスキノのニューハーフの店「らっつー」で18年間勤めました。夜の世界は色々な情報も多く、手術まで結構早かったです。2004年に性別適合手術を受けて戸籍を変更し、その後名前を変更いたしました。

ショービジネスの世界は本当に華やかで収入も良いのですが、職業寿命が短いという問題があります。水商売で再就職さえ厳しい上にトランスジェンダーでさらに厳しい状況です。生活保護を受ける人や、家族と縁を切り孤立して自殺した人もいました。私は将来の問題に早々に取り組んでまいりました。稼いだお金は株、不動産に継ぎ込み、自分でも取引が出来るように宅建の資格も取りました。不動産取引をしていると登記に司法書士の力が必要になり、次は司法書士の資格の勉強を始めましたら、相続の関係の仕事をする人からセミナー講師の依頼があり、そこで音楽をかけて踊ったのですが、これをFacebook

に投稿された方がいまして、それが現職の道議会議員の目にとまったわけです。店にきて「選挙に出てくれないか」と言われず悩み、業界の人たちの将来を考える上で、政治から社会を変える方法もあるのではないかと思います、このお話を受ける事にいたしました。

それから激闘の日々が始まりましたが、周りの人が動いてくださり、特に差別・偏見を感じることなく助けて頂きました。おかげさまで2年前の春から議員をさせて頂いています。



## 【LGBTってなに?】

Lはレズビアンの頭文字で、自分も女性で好きになるのも女性。その基準は自分の自認です。

レズビアンは女性だという時点で一つ差別され、マイノリティで二重の差別をうけ、その結果高年齢になった時に貧困に陥る事があります。Gはゲイ。自分も男性で自認するのも好きになるのも男性。ここには生まれた時は女性という方も含まれます。ゲイの問題はすぐにHIVと関連付けられてしまう事です。Bはバイセクシャルの頭文字で、バイセクシャルは自分が男性である方も、女性である方もいらいっ

しゃいます。正確にはそれ以外の方もおります。バイセクシャルの問題は相談できるコミュニティがあまりない事があげられます。Tはトランスジェンダー。与えられた性と体の性が一致しない人です。生まれた時の与えられた性が男性で自認する性が女性の事をMTF、その反対をFTMと表現します。LGBはどのような人を好きになるか、Tは自分がどのような性なのかという話です。トランスジェンダーは社会や差別が改善されても自分の体の問題が解決できない、

また移行期の方は社会的に受け入れられない問題があります。

## 【カミングアウトされたら】

自分のセクシャリティについて相談したいと思ってもカミングアウトするのも中々大変で、学校や職場でカミングアウトしている人は僅か3割弱、したくても出来ないというのが現状です。相談されたという事は信頼されているという事ですから、是非とも信頼には応えてあげて頂きたいと思えます。

## 【いじめ問題】

学校での一番大きな問題はいじめです。今教育は多様性を認める方向に向かいつつありますが、未だに多くのいじめが発生しているのが現状です。2019年の統計によると性的マイノリティの6割が学校でいじめを経験している結果が出ています。周囲や教職員が見過ごしてしまうと不登校や自殺等深刻な事態に繋がってしまいます。

不登校は若い世代になるにつれて高い傾向があります。事態が悪化しているのではなく、学校に行かないという選択ができるようになってきているのだと思います。

性同一性障害には重きが置か

れて、2017年にはいじめ防止等の基本方針が出されました。

この中に性同一性障害や性的指向、性自認に係る児童生徒に対するいじめを防止する記述が盛り込まれるようになりました。

若い性的マイノリティの相談窓口として「にじいろtalk」があり、LINEを使って相談する方法で、気軽に相談することが出来ます。何よりも料金はかかりませんし、声を出さなくていいので周囲に知られない利点があります。道教委にも平成30年から高校生限定でLINE相談ができています。性的マイノリティだけではなく、様々な相談に対して臨床心理士が対応しています。

## 性的マイノリティのライン相談窓口



- 主に10~20代若者を対象
- ・電話ほど勇気がいらない
- ・無料
- ・声を出さなくていい
- ・周囲にバレない
- ・自分のタイミングで返信
- ・いつでも中止できる

【社会における問題と取り組み】

会社における最大の不当な差別は性的マイノリティを採用しないことです。性的マイノリティの就職は大変困難だという問題があります。多様性を受け入れる為には手間やコストがかかるという意見がありました。例えば多目的トイレを作るなどです。これは外国人や障がい者も同様の事が言えます。「不当な扱いを受けた」と突然主張されたり訴訟されたりという事を避けた

活動をする際に雇用規定がある会社は安全な就職にもつながります。札幌市では基準を満たすことで認証されるという認証制度があり、多くの会社で普及すればいいと思っています。

性同一性障害(GID)に必要な治療を受ける為の病院が非常に少なく、認定医は全国に27人ほどしかいません。道内では札幌医大の一所だと思えます。札幌医大のGIDクリニックを拡充するお願いを議会にしています。

カミングアウトしていかない、又は家族が拒否的な家庭は休まない場所になってしまいます。家庭内での問題解決は家族が理

解者であることが不可欠だという事です。

当事者は誰に相談するかとても慎重になるわけですが、周囲に理解者がいるだけで心の負担の軽減になります。例えばレインボウのバッジを付けていると当事者への一つのサインになります。当事者が理解者を見つけるといって上でレインボウのアイテムは一つの大きな手掛かりとなります。

今回の研修のように学習会・座談会を通じてコミュニケーションをとることや、性的マイノリティへの理解を深めるための研修教材を活用するのも一つの方法です。性的マイノリティについての課題はまだ多いのですが、今少しづつ解決に向かって進んでいる状況です。今月には「北海道人権施策推進基本方針」が改訂されて、その中に性的マイノリティという項目が取り上げられ、今後の道の施策方針や計画に反映されていきます。私たちは身近に性的マイノリティがいる事を多くの方に知っていただき、性的マイノリティがいるという事が前提となる社会を目指して今後とも取り組んでいきたいと思っています。

## ウィズコロナ時代のストレスにどう向き合うか

北星学園大学 教授

田 辺 等 氏

令和3年10月21日 かでるホール

## 【ストレス構造と行動化】

まずは、ストレスについて簡単に勉強していきましょう。

私たちにストレスを与え続けるものをストレス構造といえます。ただ、ストレスは全て悪いわけではなくて、適度なストレスは私たちの力を引き出したり、大きくする事も当然あるわけです。しかし、過度なストレス構造が長く続きますと健康障害を引き起こしてしまいます。不安が生じて処理できなければ、血圧が高くなったり、下痢や胃潰瘍などが体に起こって心身症化します。一方で、ストレスを精神的に受け止めてしまうと不安が続いて繰り返し手や体を洗うなどの行動が止められなくなるといった強迫神経症や、物事に立ち向かう意欲が後退してしまう鬱病が起きたりします。

人間はストレスを置き換える為に「行動化」する事もあります。例えばお酒を飲んで紛らわす。もう少し深刻な人は病院で眠り薬や不安のお薬を出して欲しいと訴える。どこかで手に入ってきた薬物を使う。ギャンブルやゲーム、SNSやネットなどで今ある面白くなさや不安、あるいは辛さを逸らす、といっ

たことです。

行動化で問題なのは習慣性です。アルコールや薬物には癖になる物質、すなわち習慣になる物質があることが分かってきました。さらに、憂さ晴らしの行動の中で依存症を作る危険なものがある事も分かってきました。また、私はひきこもりも行動化に分類しました。日本人がストレスに対してとる防衛のひとつとして天照大神の時代から引きこもる文化があるのです。

少し話は変わりますが、過去1年の飲酒状況の設問に答えると依存症かどうか分かる、オーディット(AUDIT)というものがあります。インターネットの検索で「AUDIT、キリンビール」とか「AUDIT、アサヒビール」と入れると画面が出てきます。アルコール依存症にならないためにも是非やってみて下さい。

## 【ストレスを乗り切る工夫】

私たちは、通常3Rと呼ばれる方法でストレスに対応しています。休息(レスト)を取る、リラクセスする、遊び(レクリエーション)を入れる、の3Rです。特にレクリエーション

は、簡単に言えば子ども返りをしてストレスを発散することで。飲みに行ったお店のママのところまで酔っ払ったり、女性だったら温泉に行って羽織姿で寛いだり。私たちはそういう健康的な子ども返りをうまく織り交ぜて日常のストレスを発散していきます。

ところが、このコロナ禍では外へ出る事も温泉へ行く事も出来なくなりました。それでも私たちはステイホームとかオンラインなどで適応しようとしてきました。名画を鑑賞したり、自宅で出来るエクササイズや、改めて英会話を始めた人もいます。しかし、オンラインでやる事には限りがあるのです。私も同期でオンラインの飲み会をやってみました。最初は盛り上がりましたが、「またやろう」と言ったりでやっていません。その時はオンラインでも楽しいと思っただけです。

## 【コロナ禍における課題】

長引くコロナ禍の中、在宅でどういふふうに住らすかが問われました。日々の生活を主体的に考える事が苦手な人もいます。人との交わりの中で、自分を維持していく事が難しい状況も出てきました。何をどうしたらいいのか、自分で考えなければならぬか。そういう課題もあるだろうと思われました。

そして、もはや避けることのできないインターネット・オンライン文化にどう反応するか。この文化にはメリットとして利便性と距離を越えた出会いがあり、人を孤立させない強力なツールでもあります。

一方、先ほど同期のオンライン飲み会の話をしましたけれど、そこで既に「俺はそういうのは嫌だからやらん」と言ってるリアルが集まっていた仲間の2名程が参加しませんでした。私たちのリアル飲み会の仲間は分断されてしまいました。そんな事はこれからも起きるのだろうと思います。通信コミュニケーションの道具がどんどん進化していく事は避けられません。

この後、少しお話ししたいのはこの「分断」という事です。あ

る意味インターネット・オンライ  
ン文化は私たちの元々そうでは  
なかつた間柄の中に分断や楔  
を打ち込む事も起きてしまうだ  
ろうと思うんです。

受け取る情報自体で既に私た  
ちに分断的な事が起きています。  
ネットニュースを見れば見るほ  
ど、その人の好きなニュースが  
出てきます。異質な意見、違う  
考えを持っている人との出会い  
がなく、違う価値観とも出会わ  
なくなる、そういう危険性をは  
らんでいます。また、ネット社  
会を舞台にした犯罪も起きてお  
り、ネット上の文化は、もはや  
新しい社会を作っていると思っ  
ます。

何の目的も無く集まって交わ  
すごく自然な会話がどれだけ自  
分を癒したか。そういうリアル  
な人間関係がコロナ禍によって  
奪われ、ストレスが続いていく  
とどんな事が起きるか。内包さ  
れてはいたけれど気づかなかっ  
た脆弱性や隠蔽されていた課題  
が炙り出されてきます。それは  
家庭、友人という単位でも、学  
校のクラスという単位でも起き  
るわけです。

いじめ・不登校・ひきこもり  
について文科省が集めた統計で

は、いじめ自体は60万件から50  
万件に減っていますが、2020  
年の統計によると、SNSやネッ  
ト社会上のいじめは広がってい  
ます。いじめが一番多いのは小  
学校低学年の言葉・身体暴力  
です。小学生は集まらないとい  
じめは出来ないため、件数は減っ  
ていますが、高校生は集まれな  
くてもSNSを駆使出来るため、  
いじめはできます。見かけ上は  
いじめの件数は確かに減ってい  
てもネットのいじめは996件  
増えています。過去最高です。

これも一種の犯罪被害になる  
と思いますけど、プロレスラー  
の、大変可愛くて強い人がネッ  
トで誹謗中傷を受け自殺しまし  
た。子どものいじめ被害と若年  
者の自殺にはかなりの相関性が  
出てきています。

コロナ禍での子どもの自殺問  
題は過去最高となって小中高合  
わせて415人。自殺まで行か  
なくてもいじめの被害でひきこ  
もるといふ事が起きます。子ど  
もの問題は長期化させてはいけ  
ません。ひとりで抱え苦しんで  
自殺まで考える、本当にかわい  
そうだと思います。ではいつ介  
入するのか。4〜6週間、それ

くらい早くアプローチすること

が重要です。危機で困っている  
時は外からの援助が必要です。  
自分に起きた問題は、あえて自  
分や家族というシステムのもつ  
と外に持ち出して支援を求める。  
コロナ禍のストレスフルな状況  
がしばらく続くのであればこの  
私たちの相談機能もアップさせ  
ることが必要です。



### 【多様性を尊重すること】

もうひとつ大切なことは、価  
値観の相対化と相互理解です。  
価値観が違ふと言ってはねつけ  
るのではなくて、そういう考え  
方も、こういう考え方もあると  
いう事をちょっと考えないと、  
分断が私たちに起きそうな気が  
します。

コロナ禍でストレスにどう対  
処していくのかということ、

私は価値観の相対化と相互理解  
を考えているのですが、なかな  
か上手く説明できない、困った  
なあと思っている時に、身近な  
ところに見つけたのが朝のドラ  
マ「おかえりモネ」の話でした。

実は10年前の東日本大震災の時  
に、北海道が「心のケア」のチー  
ムを派遣しました。第1班が精  
神保健福祉センターを中心に組  
織され、その隊長が私でした。  
支援活動の設計のために気仙沼  
に3回程行っています。その事  
があって、人ごとじゃなくこの  
番組を見ているうちに、凄作  
りとその深さに感動というか、  
非常に示唆を与えられました。

終盤の最終ステージのやり取り  
で何が良いかというと、其々の  
立場が多様で、生きてきた体験  
も多様なんです。そして其々が  
多様な思い、多様な感情を持っ  
ています。しかしそれは誰が、  
どれが正しいとかに1個に集約  
されないで、其々が尊重されて  
相互理解していくというプロセ  
スを、丹念に描いているんです

ね。私たちが現実はどう立ち向  
かえばいいのかが非常に深く吟  
味されて、「示唆を与えるんです。  
そして違う体験とか違う考えも  
あって良いんだ。それを許しあ

う、相互に尊重しあう、そうい  
う文化、考え方が非常にこのド  
ラマにありました。

自死遺族のグリーフワークの  
グループカウンセリングでも、  
其々が違う体験、違う感情を持  
ちながら、しかし其々の幸福と  
幸せとかあり方の、より健康  
なものを求めて、集まって語り  
あいます。その中から、お互い  
に吸収し合うものは吸収し、一  
致できるものは一致するという  
事なので、そこで個人が尊重さ  
れるわけです。誰かがその集団  
のリーダーシップを執って操る  
とか、一方的に動かすという事  
ではないのです。

コロナ禍ではいろいろな価値  
観で衝突が起き、自警団みたい  
なものも出てきました。そうでは  
なくて、相手が何故そのような  
ことに至っているのか。どのよ  
うな事情でいるのかを理解する  
事が必要だと思えます。それが  
一方的な分断、加害・被害の関  
係を作らないひとつの方法では  
ないかと思えます。  
そんな事をコロナの中で考え  
ましたので、お話をさせていただきました。

# 北海道被害者相談室だより

## 犯罪被害者週間と

### 相談室の取組み

「犯罪被害者等基本法」の制定日である平成16年12月1日に因み、毎年11月25日から12月1日までを「犯罪被害者週間」とし、被害に遭われた人たちの状況を理解し、社会全体で支え、誰もが安心して暮らせる社会の実現を目的として全国的に広報啓発活動を展開しています。

### ◆街頭キャンペーン

当室では、11月25日（木）正午よりJR札幌駅西口コンコースにおいて啓発チラシ入りティッシュの配布、募金活動等の街頭キャンペーンを実施しました。



北海道被害者相談室  
(JR札幌駅)

各地被害者相談室も、同様に街頭キャンペーンをしました。



函館被害者相談室  
(昭和タウンプラザ)



釧路被害者相談室  
(釧路イオンモール昭和台)



苫小牧被害者相談室  
(イオン苫小牧)

## 相談室日記

相談室の窓からは、すっかり雪化粧をした手稲山と眼下の池には氷が張り白銀の世界が眺められます。冬の寒さに負けず相談員は被害者の方に小さな温かさをお届けしようと活動しています。

コロナ禍の中で講師をお招きするなど年10回の定例研修会を実施するとともにオンライン等により多くの研修会に参加して、相談員のスキルアップに取り組ましました。

その中で「支援者は、当事者にはなれないが第三者であってはいけない。2・5人称の立場で被害者に寄り添って欲しい」との大切なことばと思いを学ぶことが出来ました。

今後も被害者の心に寄り添った支援となるよう学びを続けたいと思います。

### 《主な研修の実施状況》

- 令和3年度犯罪被害者等支援職員研修会（9月21日）
- 全国犯罪被害者支援フォーラム2021（10月8日）
- 令和3年度秋期全国研修会（10月9日・10日）

## －ホンデリング－

ご協力をお願い～本で広がる支援の輪～



### 新型コロナウイルスの影響による申込手続きの変更

現在、ホンデリングはWebフォームからのみ受け付けております。インターネットでチャリボンと検索し、必要事項をご入力ください。  
※ 支援先「(公社)全国被害者支援ネットワーク」個別コード「N13」一回に「5冊以上、3箱まで」申込後、ヤマト運輸が集荷に伺います。

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相談 011-232-8740  
FAX相談 011-211-8151  
メール相談  
<http://www.counseling.or.jp>

・公共交通事故被害者等支援フォーラム（10月11日）  
・シンポジウム「犯罪被害者がのぞむ支援をどの地域でも途切れない支援の実現に向けて」（10月30日）

## 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5番地8  
創成パークビル5F  
TEL(011)222-3133 FAX(011)232-4608

## WE LOVE THE EARTH

ワタクンタチハ チキュウヲ タイセツニ シマス

Tea For Earth Loving People - Oomori-en -

チキュウヲ アイスルヒトノ オチャーオオモリエン



札幌の日本茶専門店 大森園株式会社

自然の恵みと天然の味わいをやさしいおもてなしで皆さまへ。  
〒064-0806 札幌市中央区南6条西23丁目4-20(YDIビル1階)



# ご支援ありがとうございます

R3年11月現在  
五十音順・敬称略

## 寄付金を頂いた法人・団体

厚別警察署 有志一同  
有限会社 印名堂  
上山試錐工業株式会社  
札幌医師会厚別支部  
有限会社 大栄シーリング  
滝川警察署 有志一同  
たけい内科胃腸科クリニック

中央警察署 有志一同  
手稲警察署 有志一同  
株式会社 中山組  
なのはな整骨院  
北海道警察本部 警務課 職員一同  
一般社団法人 北海道警友会  
一般財団法人 北海道信用金庫ひまわり財団

北海道特捜会  
北海道郵便通送株式会社  
有限会社 前田商店  
株式会社 マテック  
ムラカミ商会  
室蘭警察署 有志一同

## 賛助金を頂いた法人・団体

アサヒ飲料株式会社 北海道支社  
岩倉建設株式会社  
岩田地崎建設株式会社  
株式会社 うさぎと亀  
一般社団法人 江別医師会  
学校法人大原学園 大原法律公務員専門学校  
大森園株式会社  
開原寺 長谷川 瑞学  
株式会社 華連警備保障  
環境エンジニアリング株式会社  
こぶし建設株式会社  
三共舗道株式会社  
サンコー事務機株式会社  
三和工業株式会社  
株式会社 シンセイ・コーポレーション

株式会社 砂子組 札幌本店  
医療法人社団 桑園むねやす眼科  
有限会社 大栄シーリング  
大成建設株式会社 札幌支店  
株式会社 田中組  
株式会社 玉川組  
医療法人 資生会 千歳病院  
道路工業株式会社  
株式会社 中山組  
中山ミシン商事株式会社  
萩原建設工業株式会社  
橋本靖弘税理士事務所  
医療法人 はだ産婦人科クリニック  
株式会社 響コーポレーション  
一三北路株式会社

不二建設株式会社  
北央道路工業株式会社  
株式会社 ほくていホールディングス  
北陽警備保障株式会社  
一般社団法人 北海道警備業協会  
一般社団法人 北海道警備業協会室蘭支部  
北海道コカ・コーラボトリング株式会社  
北海道コカ・コーラボトリング株式会社  
ペンディング・リテール営業本部  
北海道ライフサポートセンター  
北海道郵便通送株式会社  
松谷建設株式会社  
馬淵建設株式会社  
円山・参道前法律事務所  
宮坂建設工業株式会社 札幌支社

## 寄付型自動販売機対応メーカー等

アサヒ飲料株式会社 北海道支社  
株式会社 アベックス  
株式会社 伊藤園  
サントリービバレッジサービス株式会社

ダイドードリンコ株式会社  
道北飲料株式会社  
ネオス株式会社  
ホッカサッポロ北海道株式会社

北海道キリンビバレッジ株式会社  
北海道コカ・コーラボトリング株式会社  
北海道ペンディング株式会社

## 寄付型自動販売機設置者

旭川商工会議所  
旭川アサノコンクリート株式会社  
株式会社 芦田建設  
厚岸漁業協同組合製氷冷凍部  
有限会社 網走原生牧場観光センター  
生田原温泉ホテルノースキング  
有限会社 稲村商会  
今井自転車店  
岩田地崎建設株式会社  
植村土建株式会社  
歌志内市立病院  
美しが丘自動車学校  
駅前ホテルバルーテ釧路  
枝幸町総合体育館  
遠軽自動車学校  
沿岸バス株式会社  
株式会社 オートサービスヤマガチ  
オホツク自動車学校  
大上戸商店  
株式会社 菅野組  
北野靴店  
釧路市交流プラザさいわい  
株式会社 釧路自動車専門教習所  
株式会社 釧路スイミングクラブ  
株式会社 工藤電機  
株式会社 恵新自動車学園  
興北建設株式会社  
有限会社 コープはまなか本店  
株式会社 小林組  
有限会社 小林自動車整備工場  
斉藤井出建設株式会社  
佐々木和治方  
医療法人社団 恵愛会 佐々木病院  
学校法人 滋慶学園 札幌看護医療専門学校  
札幌学院大学 新札幌キャンパス  
佐呂間トラック株式会社  
沢口産業株式会社  
株式会社 三共後藤建設  
静内総合自動車学校

士別軌道株式会社  
シャワーアイランド光紀  
植栄興業株式会社  
知床第一ホテル  
進栄ロックサービス株式会社 本店  
有限会社 真貝林工  
株式会社 新札幌自動車学園  
真マイカー  
砂川市総合体育館  
砂川自動車学校  
せいわ温泉ルオント  
有限会社 誠和運輸  
桑園自動車学校  
そば処福住総本店  
株式会社 第一会館  
一般財団法人 滝川市体育協会  
田海商店  
田中物産店  
地産地消の店チコリ  
株式会社 中央バス自動車学校  
とままえ温泉ふわっと  
有限会社 トライマート  
株式会社 道北自動車学校  
道路工業株式会社  
巴産業株式会社  
鳥山電気工事株式会社  
株式会社 中標津町自動車学校  
中標津商工会  
株式会社 中山組  
株式会社 長久保建設  
日東建設株式会社  
ネットトヨタ北見株式会社  
株式会社 根室相互自動車学校  
野付牛自動車学校  
株式会社 のむら華祭音更町民畜場  
ハーラーヤマト雄武店  
株式会社 花木運送  
はほろ温泉サンセットプラザ  
ハヤサカ自動車工業株式会社

福島水産加工協同組合  
不二建設株式会社  
株式会社 古館石油  
株式会社 ブンテン  
特別養護老人ホーム 萌寿園  
有限会社 北修  
株式会社 ホクタン  
株式会社 北斗  
有限会社 ホシベイント販売  
北海電建株式会社  
北海道警察  
株式会社 北海道新聞 若林販売所  
北海道ハートバス 厚別営業所  
HOTEL 恵風  
堀商店  
有限会社 前田商店  
前本商事株式会社  
松前温泉休養センター  
松前町民総合センター  
松前町立松前病院  
有限会社 丸二永光水産  
道の駅 あっさぶグリーンプラザ227  
道の駅 いわない ガイドセンター たら丸館  
道の駅 うとろシリエトク  
道の駅 北前船松前  
道の駅 しりうち・知内町物産館  
道の駅 パバスランドさつる  
道の駅 羊のまち侍・しべつ  
道の駅 まるせつ「フォレスト道の駅」  
道の駅 まるせつ「木芸館」  
道の駅 みぞぎの郷きこない  
株式会社 南大通ビル  
道の駅 ルート229 元和台  
一般財団法人 めまんべつ産業開発公社  
もろた設備  
山崎石油株式会社  
株式会社 余市自動車工業  
リカーショップ 小野



カウンセラーとして思うこと

家庭生活カウンセラー

吉中宏太郎



老いた両親が施設に入居しているとき、お年寄りの話し相手ボランティアをしようと思ひ、そのための知識を得ようとカウンセリングセンターの講座を受けました。

3級、2級、1級と進み5年後に家庭生活カウンセラーの認定を受け、その後は家庭生活カウンセラー中央区グループに席を置き、実務研修講座を受けながら、カウンセラーとして相談

者の話を聞いて今年で14年になりました。

当初、相談者の話はこのように聴かなければと思つていましたが回を重ねるごとに少しずつその思ひは変わつて今に至つています。

それは相談者の話を聴いていて徐々に私の人生観が変わつたと思うのと重なります。どのようになつたかと申しますと、人は皆同じではないと言ふことです。人には自分の考え、生き方があり、皆一人ひとりの人であることが見えてきました。このことは抵抗感を持たずに相談者目線に添えるように聴こうと思ふ気持ちが働くようになったことに繋がります。

相談者がカウンセラーを話せる相手として受け入れたならば、

きっと相談者は話したいこと、自身の気持ちを話したい・聴いてもらいたいと心の内・気持ちを話されると思ひます。

本音の気持ちに寄り添つて聴けることは話す方にも聴く方にも満足感が生ずると思ひます。話したいことが話せない、聴いてもらえる人がいない、このように思つている人の話を聴けるカウンセラーでありたいと思つています。

また相談には問題解決を望むものもありますが、出来ないことは出来ないとなつていくように話し、適切な機能が有れば紹介できるようにその知識も大切と思つています。

このようなことを考えながらボランティアとして活動しています。

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

2月～4月

(午前の部) 10時～12時

(午後の部) 13時～15時

※昼食は新型コロナ対策のため  
幼児室を使用できません。

マスクは  
まだまだ  
必要ですわね

5月以降は状況により  
10時～15時を考慮していますが  
未定です。

※新型コロナの感染状況により  
開催できない場合があります。

参加希望の方は当日お電話  
(事務局)でご確認ください。

『ふれあい講座』は当分の間、  
お休みします。

\*賛助会員募集\*

賛助会費 1口 法人 5,000円  
(年会費) 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

02764-2-39505

口座名 北海道家庭生活総合  
カウンセリングセンター

令和4年度 3級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～

問合せ・申込みはカウンセリングセンター  
☎011 (251) 6408



編集後記

ここ数年、「ジェンダーバイアス」という言葉を聞くようになりました。無意識に男女という性別でその役割や性質に固定的なイメージを持ってしまふ。わたしの中にも「バイアス」が存在することを意識する二題の抄録でした。多様な見方ができるようになりたいものです。

(M・M)

(令和4年1月発行)