

# カウンセリング

2023年



[抄録]

電話相談の進め方

Vol. 173

北仁会石橋病院 副院長

精神科医 小山 芳明 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かでのる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。

新春を迎えるに当たり、謹んでご挨拶を申し上げます。

北海道家庭生活総合カウンセリング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、心から感謝申し上げます。

昨年を振り返りますと、新型コロナウイルス感染症の流行が続く中、エネルギーや原材料等の価格高騰などにより、道民の皆様のご生活や事業者の方々の経営環境に大きな影響が及びました。また、記録的な大雪による交通障害や高病原性鳥インフル

エンザが発生するなど、道民の皆様のご安全・安心を守る重要性を改めて認識した1年となりました。

道としては、「北海道犯罪被害者等支援条例」のもと、安心して暮らすことのできる道民生活の実現に向けて取組を進めてまいりますので、皆様には、今後とも家庭生活や犯罪被害者・被害者ご家族への支援などに一層のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。新年のご挨拶といたします。



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、日頃より、市民から寄せられる様々な相談に、きめ細かな対応を行っていただいておりますこと

との両立に努めてまいりました。皆さまには、多大なるご協力をいただきましたことに、改めて感謝申し上げます。

とに、心より感謝申し上げます。昨年新型コロナウイルス感染症の流行が続き、札幌市では、市民の皆さまの命と健康を守ることを最優先に、社会経済活動

八カ月が経過しましたが、この間、まちの経済力を高め、その成果を子育てや福祉などに還元していく好循環を形成することに力を入れてまいりました。今後とも引き続きこうした取組を進

め、より暮らしやすいまちの実現を目指してまいります。今年も、将来にわたり持続可能な都市・さっぽろの実現に向け、全力で取り組んでまいりますので、どうか皆さまの引き続きのお力添えを賜りますようお願い申し上げます。結びに、本年が皆さまにとって、素晴らしい一年となることを心より祈念申し上げます。



(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

明けましておめでとうございませう。今年もよろしくお願ひいたします。昨年もたいへん多くの機関、施設の方々からご支援をいただいたり、賛助会員になっていただいたりしました。まことにありがとうございました。皆様からのこのような熱い支援をいただけ

億の日」と宣言しました。2011年に70億になってからわずか11年で10億人増えたことになりました。さらに10億人増えるのにもう10年はかからないかもしれませう。世界はどんどん小さくなり、世界のどここのことも「地球上の出来事」として、わたしたちに直結していることを忘れるわけにいきませぬ。もしかすると閉塞感こそコロナによるものだけではなく、世界的な人口爆発によって地球が手狭になったことも含んでいたのかも知れないと思っております。

新型コロナウイルスの蔓延も4年目に入ろうとしております。コロナの治療薬も認可され、ワクチンと治療薬の併用で、わたしたちの生活は通常の様式に近づくものと思われませんが、長期間の制限によるさまざまな弊害と、通常の生活にうまく戻れない・戻りたくないといった心境が複雑に絡まった問題が台頭してくるのではなからず予想しております。

皆様からいただいたご厚情を忘れることなく、令和5年もいただいた相談一つ一つに丁寧に対応していただくことを肝に銘じまして、新年のご挨拶とさせていただきますと思ひます。

ることは、わたしたちの何よりの力、励ましになっております。このご厚意にこたえるため、わたしたちは相談活動をきょうも続けていこうと思ひます。昨年11月の半ば頃、国連は世界の人口が80億人になると発表し、11月15日を「80





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、啓発事業等の実施に御尽力いただきありがとうございますことに、心から感謝申し上げます。

さて、近年、核家族化の進行、共働き家庭やひとり親家庭が増

加するなど、家庭を取り巻く環境は変わりつつあり、相談相手

が身近にいないなど、家庭教育を行う上での困難さが指摘されています。

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や不安に対する専門的な相談機能を有し、カウンセラーの養成・派遣事業を行なう貴セ

ンターの役割はますます重要になるものと考えております。

道教委といたしましても、地域において家庭教育を支援する役割を担う人材の養成や資質向上に資する研修会を開催するなどして、保護者が地域において孤立することなく、安心して家庭教育に取り組む環境整備に努めてまいりますので、一層の御支援を賜りますようお願いいたします。

結びに、本年が皆様にとりまして明るく希望に満ちた年になりますことを御祈念申し上げます。御挨拶といたします。



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、近年では家族形態の変化や地域社会のつながりの希薄化に加え、コロナ禍を背景に子

どもたちを取り巻く環境は大きく変わり、これまで以上に家庭が抱える悩みや不安が増大しております。

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活動は、ますます重要な役割を果たすものと期待しております。

札幌市といたしましても、保護者等が家庭教育について継続

的に学び、交流する機会を提供

するとともに、ウェブサイトを「さっぽろ家庭教育ナビ」のコンテンツ充実により気軽に家庭教育に関する情報を得られる環境整備に注力しているところで

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.4



講師 友田 龍多

還暦過ぎてもROCK！

～人はあんまり変わらない～

実は還暦どころではなく、この拙い文章がお目汚しする頃に「高齢者」になってます。振り返ってみると洋楽音源（ま、LPレコードですわ）を小遣いで買ってから何と半世紀経っておりました。当時は「年取ったら演歌聞いちゃうのかな？」と漠然と思ってました。

実際はやっぱROCKしか聞かない自分が居る訳でビックリです。聴いているのがロッククラシック（若い頃とあんまり変わってない）、今はYouTubeという便利なのがあり、昔は海賊盤でしか聴けなかったのが映像付きで観られて歓喜！……でも一番のお気に入りのがBABY METALで詳しい方、何かすいません。……と思いつつ見続けて睡眠不足に陥ることありません？—私はすんごくあります。





# 電話相談の進め方

北仁会石橋病院 副院長

精神科医 小山 芳明 氏

令和4年6月4日 かでる2・7 大会議室

カウンセリングセンターの理念に沿った電話相談の基本あり方を学びたいとの依頼がありまして、カウンセリングセンターを創始された佐藤八重子先生の理念についての原稿を見つけていただきました。

1984年頃のどこかの講演で話された内容のものです。読んで大変感心しました。

「当センターのカウンセリングの基本理念はカール・ロジャーズの思想を基本に置いたものです。簡単に申し上げますと、宇宙上に住む生命体の全てが成長力を認め、力を充分に活動することが出来るように、良き環境を与え援助することがカウンセラーの仕事である。」以下略しますが、これを読んで一番驚いたのは「宇宙上に住む生命体」。ロジャーズの言った言葉なのか、佐藤八重子さんが話した言葉なのか、そこまでは分かりませんが、どこ、講演の中でこういう言葉を使うというのは相当肝が据わっているというか、スケールの大きさを感しました。

ロジャーズは、1902年生まれ。大学で農業を専攻し、卒業してまもなく神学校に進

学。それも辞めて心理学を学び、そのあとは心理学の道一筋で、自分なりの心理学、カウンセリングという概念をこしらえた人です。

## 【電話相談の目的と意味】

電話相談には、私たちも体験するような悩み・トラブル・葛藤、市民生活にまつわる様々な問題が来ます。クライエントが電話を掛けて来てくれたことをきっかけとして、変化や成長してゆく、最初のステップに成り得るという点で電話相談の意味は大きい。

## 電話相談の目的

- ・ 心理的緊張や不安を和らげる
- ・ 支えを受けて、とりあえずの安堵感を得る
- ・ 当面の生きる希望や方向性を見出す
- ・ 問題を見る視野を広げる
- ・ 解決への手がかりを得る
- ・ 新たな自己発見をする
- ・ クライアントが変化や成長して行く最初の歩み

情報が無いことによる影響をつらつら考えてみると、やっ

ぱり相手が見えませんが、相手のことを妄想するというかファンタジーを持って、勝手なイメージを作りやすい。そういう意味では実際と大きく乖離したクライエント像をカウンセラーが持ち、その逆も起こりうる。それから双方が転移、逆転移、投影を起しやすい。平たく言うと自分の心の底にある、どちらかというとながタイプな感情を、相手がそれを持っているかのようにみえてしまう。自分の心の内を相手の中に投げ込むので、投影といえます。それが電話相談では双方で治療のきっかけになることもあるし、展開することもありますが、そういうふうに使えるのは自分で気づいている時だけです。

それからカウンセラーが、偉い存在であるかのように無意識的に振舞う。非行少年に、カウンセラーが電話口で「君、そんなことやっちゃいかんじゃないか。すぐにご両親に謝りなさい。」という感じで言ってしまうこともあります。クライエントと対等であるのを維持するのは難しいことです。

## 【関わり方のポイント】

対面と同じですけども、無条件に積極的な関心をもって、とりあえず聴く姿勢が伝わるようにする。「聴いていますよ」ということが相手に見えないから、電話回線を通して伝わるように努力する。これはその人個人の人柄とかも大きいでしょうけれど、相槌のうち方とか、聴き方のポイントだとか返し方とか、それら全部含めてクライエントが判断することになるでしょう。

それからまずは聴く。クライエントの話をして聴いてしまうような場合もあります。出だしはとにかく相手のペースに合わせて付き合ってください。そして効率的にクライエントがどんな状況に遭遇しているのか、問題点は何なのかというのを、時間経過と共に的確に把握し、対話を進める。これも基本は対面と同じですが、機械的な質問をしない。ただ単に書類を埋めるような、尋問調に聞くのは、相当悪いイメージをクライエントに与えるでしょう。色々過去のことを話すクライエントは多い



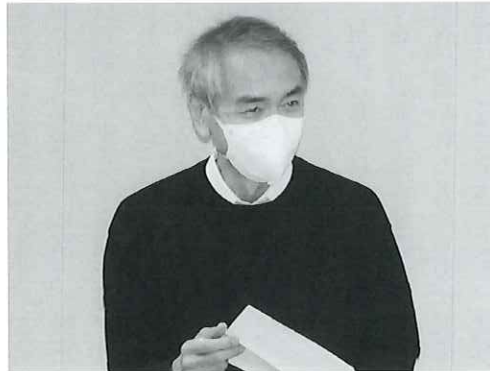
のだけど、「あなた今どんな気持ちですか」「どんな思いでいますか」という所に焦点を当てることが、いつかは必要です。そうすることによって、未来への方向性というか、その人がどういうふうに取り組んでいったら良いのかという、取っ掛かりになると思うので、ここは覚えていただきたい。

話のレベルを適切に保ち、むやみに深めすぎない。話の時間は限られていますから、カウンセラー側から無理に話題を広げて、現在の困っている事柄から深いレベルに進んで行かない方が良いでしょう。それが理解したことをクライアントにフィードバックする。

「聴いていてそんなふうに感じました。合っていますか、違いますか。」と確認を取る。それは特に意識していた方が良い。

聴き方は、クライアントのペースによって、クライアントが訊きたいこと、訴えたいことから聴く。それから客観的な事実、証拠を捉まえるよ

りも、その人の心の中の現実として、どう受け止めているのか。実際起きていることと違いかもされないけれども、今クライアントはこういう風に感じているということを、クライアントと同じ立場、目線に入って同じ世界を見るというような感覚で受け止める。



### 【電話相談の終え方】

電話相談は、やれることには限りがあるから、それを踏まえて対応する。カウンセラーが理解したポイントを伝えて、これからについての気持ちや考えを確認していく。ちょっと気持ちが軽くなったくらいで終われば理想的かな、とい

う思いで構えていた方がいいでしょう。それから「じゃ、さよなら」ガチャンって切っているカウンセラーは結構います。クライアントがちゃんと満足して自分の意思で、通話を終えているのかが気になりますから、配慮して貰いたいと思います。

### 【カウンセラーとしての留意点】

心身の安定した状態を維持できるように心掛ける。結構大事です。医者の場合には白衣、裁判官の場合は法服を着て、その職業のアイデンティティによりますけど、これからカウンセリングするというスイッチを入れて臨んで下さい。そしてちゃんとスイッチをオフにして終わって下さい。いろんな悩みを家にまで持ち帰って苦しむ必要はありません。

また、電話相談はこちらが一生懸命聴いているという姿勢を伝える。相槌も必要でしょう。話が被ったとき、呼吸が合わないとき、沈黙にどう介入するか。なかには、依存性を助長するとか、電話だからやたら攻撃してくるようなクライアントもいます。

そこで皆さん方には、細かいことかもしれないけれども、ある程度研修の義務化という内容を考えて、スーパーバイズ等を受けるシステムがあればよいと思います。

また、グループワークは、私の専門だから推しているのではないですが、カウンセラーの人はどうしても枠が固い人が多いので、グループワークを体験することも意味があると思います。

ある若いカウンセラーを指導していたことがあって、そのとき最後に貰ったレポートの内容にとっても感動しました。読んで思ったのは感性の素晴らしさ。どこかの教科書を継ぎはぎして作り出したレポートでなく、自分で感じたことを自分の頭で考え、自分の文章を書いているのが分かります。こういう人が皆さんの中でどんどん増えていただければ良いなと期待しています。みなさんも様々な体験を乗り越えて、今カウンセラーとして仕事をされている訳ですから、原点に戻って、明日からの活動に繋がっていただければと思います。

## 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

ワタクシタチハ チキュウラ タイセツニ シマス

Tea For Earth Loving People—Oomori·en—

チキュウラ アイシルヒトノ 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)



# 北海道被害者相談室だより

## 公開講演会を終えて

令和4年10月14日(金)午後6時かであるホールに於いて「北海道交通事故被害者の会」代表前田敏章氏を講師にお招きして「被害者の視点からの命の尊厳と社会正義」と題し公開講演会を開催致しました。122名の方々に参加いただき、無事に終えることができました。

講演の中で前田代表は、被害者の家族が抱える苦しみや必要な支援について語っていました。当時高校生だった長女が脇見運転の車にはねられ、命を奪われたことにもふれ、「27年も経てば悲しみは『癒える』と思うかもしれませんが、違います。」



娘を失ってから胸の奥にある

悲嘆と絶望は、何年経っても変わりません。裁判で加害者が執行猶予付きの判決で済まされ、娘の命が不当に軽く扱われたことが、今も絶対に許せません。私は世間に『交通犯罪』と捉えてほしいと考えています。加害者に『結果責任』に基づく厳正な処罰が下され、交通死傷ゼロの社会になることを願っています。」と語られました。

### 犯罪被害者週間と

#### 相談室の取組み

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

当相談室では、11月25日(金)正午よりJR札幌駅西口コンコース・南口広場・アピア地下において、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各機関と一緒に実施

しました。連携相談室である釧路・函館・苫小牧の各地区被害者相談室も同様に街頭キャンペーンを行いました。

ご協力いただいた関係機関 北海道・札幌市・北海道警察・札幌高等検察庁・札幌地方検察庁・法テラス・北海道警友会・学生ボランティアの皆様、ありがとうございました。



### 全国被害者支援ネットワーク 全国研修・功労者表彰

令和4年10月15日・16日東京都港区機械振興会館において「秋期全国研修会」が開催され、当相談室から4名が参加しました。16日の全体会では犯罪被害者活動に尽力し、特に顕著な功労

があったと認められる犯罪被害相談員、犯罪被害者直接支援員及びその他の支援員に授与される「栄誉章」の表彰式があり、今年度は当相談室の渡辺謠子相談員が受賞し、表彰状とメダルが授与されました。



### 「被害者支援活動員候補者養成講座」開講

犯罪被害に遭われた被害者の気持ちや状況、様々な問題を理解し、今後の被害者支援体制を維持するため「被害者支援活動員候補者養成講座」を実施。7名が受講しました。

8月31日から9月28日までの期間で延べ12日間、40時間の研修が行われました。「犯罪被害者の心情」では、娘さんを亡くされた被害者遺族が被害者やその家族が社会の中でどのような辛さや困難さを抱えているかを体験談として語られました。

P7より

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  
北海道建株式会社  
学校法人 北海道科学大学  
(HUSサポート株式会社)  
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  
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 上ノ国もんじゅ  
道の駅 北前船松前  
道の駅 しりうち・知内町物産館  
道の駅 パパスランドさつぷる  
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 みそぎの郷きこない  
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 めまもつ産業開発公社  
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



# ご支援ありがとうございます

令和4年11月現在  
五十音順・敬称略

## 寄付金を頂いた法人・団体

赤歌警察署 (募金)	初任科第85期第3班	一般財団法人 北海道信用金庫ひまわり財団
厚別警察署 (募金)	初任科第85期第4班	北海道特捜会
アパホテル (募金)	有限会社 大栄シーリング	北海道郵便通送株式会社
有限会社 印名堂	滝川警察署 (募金)	有限会社 前田商店
上山試錐工業株式会社	たけい内科胃腸科クリニック	株式会社 マテック
北広島市社会福祉協議会 (募金)	中央警察署 (募金)	南警察署 (募金)
札幌医師会厚別支部	手稲警察署 (募金)	ムラカミ商会
札幌警察官友の会	株式会社 中山組	室蘭警察署 (募金)
札幌方面遊技事業協同組合	北海道警察本部 警務課 (募金)	
初任科第85期第2班	一般社団法人 北海道警友会	

## 賛助金を頂いた法人・団体

岩倉建設株式会社	株式会社 シンセイ・コーポレーション	橋本靖弘税理士事務所
税理士法人 岩城会計事務所	瑞玄寺 伊藤 美妙	株式会社 響コーポレーション
岩田地崎建設株式会社	株式会社 砂子組 札幌本店	一三北路株式会社
株式会社 うさぎと亀	医療法人社団 桑園むねやす眼科	不二建設株式会社
一般社団法人 江別医師会	有限会社 大栄シーリング	北央道路工業株式会社
学校法人大原学園 大原法律公務員専門学校	大成建設株式会社 札幌支店	北陽警備保障株式会社
大森園株式会社	株式会社 田中組	一般社団法人 北海道警備業協会
開原寺 長谷川 瑞学	株式会社 玉川組	一般社団法人 北海道警備業協会室蘭支部
株式会社 華連警備保障	医療法人資生会 千歳病院	北海道コカ・コーラボトリング株式会社
環境エンジニアリング株式会社	道路工業株式会社	北海道コカ・コーラボトリング株式会社
有限会社 クロスバット	苫小牧信用金庫	ペンディング・リテール営業本部
こぶし建設株式会社	TOMASEIホールディングス株式会社	北海道ライフサポートセンター
三共舗道株式会社	株式会社 中山組	馬淵建設株式会社
サンコー事務機株式会社	中山ミシン商事株式会社	円山・参道前法律事務所
三和工業株式会社	萩原建設工業株式会社	宮坂建設工業株式会社 札幌支社

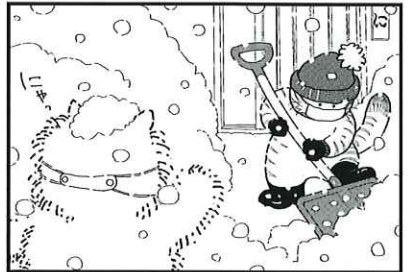
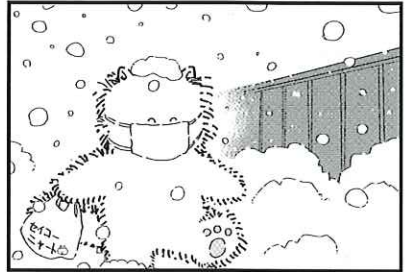
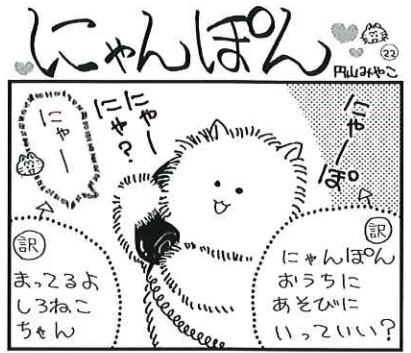
## 寄付型自動販売機対応メーカー等

アサヒ飲料株式会社 北海道支社	ガイドードリンク株式会社	北海道キリンビバレッジ株式会社
株式会社 アベックス	道北飲料株式会社	北海道コカ・コーラボトリング株式会社
株式会社 伊藤園	ネオス株式会社	北海道ペンディング株式会社
サントリービバレッジサービス株式会社	ポッカサッポロ北海道株式会社	

## 寄付型自動販売機設置者

旭川商工会議所	株式会社 小林組	道南バス株式会社
旭川アサノコンクリート株式会社	有限会社 小林自動車整備工場	株式会社 道北自動車学校
株式会社 芦田建設	斉藤井出建設株式会社	株式会社 当麻振興公社
厚岸漁業協同組合製氷冷凍部	佐々木和治方	道路工業株式会社
有限会社 網走原生牧場観光センター	医療法人社団 恵愛会 佐々木病院	とままえ温泉ふわっと
ALSOK北海道株式会社	学校法人 滋慶学園 札幌看護医療専門学校	巴産業株式会社
生田原温泉ホテルノースキング	札幌学院大学 新札幌キャンパス	有限会社 トライマート
有限会社 稲村商会	ザ・ベジタブルショップ21	鳥山電気工事株式会社
今井自転車店	佐呂間トラック株式会社	株式会社 中標津町自動車学校
岩田地崎建設株式会社	沢口産業株式会社	中標津商工会
植村土建株式会社	株式会社 三共後藤建設	株式会社 中山組
歌志内市立病院	静内総合自動車学校	株式会社 長久保建設
美しが丘自動車学校	士別軌道株式会社	株式会社 新国工業
駅前ホテルパルデー釧路	シャワーアイランド光紀	日東建設株式会社
枝幸町総合体育館	植栄興業株式会社	ネットヨト北見株式会社
遠軽自動車学校	知床第一ホテル	株式会社 根室相互自動車学校
沿岸バス株式会社	進栄ロックサービス株式会社 本店	株式会社 野口商店
株式会社 オートサービスヤマグチ	有限会社 真貝林工	野付牛自動車学校
オホーツク自動車学校	株式会社 新札幌自動車学園	能登谷ストアー
オホーツク紋別空港	真マイカー	登別グランドホテル
株式会社 カーサービス釧路愛国店	砂川市総合体育館	株式会社 のむら華祭音更町民畜場
株式会社 菅野組	砂川自動車学校	パーラーヤマト雄武店
北野靴店	有限会社 誠和運輸	株式会社 花木運送
株式会社 久上工藤商店	セブン商事株式会社	歯舞漁業協同組合
釧路市交流プラザさいわい	桑園自動車学校	はばろ温泉サンセットプラザ
株式会社 釧路自動車専門教習所	そば処福住総本店	ハヤサカ自動車工業株式会社
株式会社 釧路スイミングクラブ	株式会社 第一会館	福島水産加工協同組合
株式会社 工藤電機	一般財団法人 滝川市体育協会	不二建設株式会社
株式会社 恵新自動車学園	田海商店	株式会社 古館石油
株式会社 交通学園紋別自動車学校	田中物産店	株式会社 ブンテン
興北建設株式会社	地産地消の店チコリ	特別養護老人ホーム 萌寿園
有限会社 コープはまなか本店	株式会社 中央バス自動車学校	有限会社 北修





## 大切に思うこと

日高カウンセラークラブ

代表 和田与志男

「あなたの夢をあきらめないで♪」(岡村孝子曲)と卒業生に送る歌を口ずさんでいた長女に、私はハッとしました。思いおこせば学生時代、私は河合隼雄先生の特別講義を受講しており、講義を終えて帰られる先生に「先生、普通の人と同じように、普通に生活して、普通に社会に出て家を継ぎたいのですが、どうしたら良いですか」と質問した。少し間をおいて先生は「よくフツの人と言うけれども、文字通りのフツの人に出会ったことは、私は今までに一度もない。みんな一人ひとりが特別な人なんですよ」と。私はその言葉を聞き胸のつかえがとれた気がして肩の力がぬけた。「フツ」

という言葉を使うときには、その前提として他の人との比較をしている自分に気づいた。「フツ」を指すことは、何かを増やしていくことよりも、自身の大切な何かをなくしていくことの方が多い。私は先生のようなカウンセラーになりたい。それが、私の「夢」であった。現在のセンター主催カウンセラー養成講座に通い始めたのは結婚後。1級合格の折、村田忠良元理事長に「日高クラブを立ち上げたい」と相談した。「地域で活動することは大変良い事です。学んだ事を是非活かして下さい」と言葉をかけていた。それから、17年目。全道のクラブの中でも1、2を争う少人数のクラブだが、令和7年には20周年を迎える。

忘れられないのは、クラブ立ち上げから活動に尽力していただいた会員の死。病に侵されたとお聞きしてから1年であった。私は思う。大切な人や仲間と、これからもずっと会えるわけではなく、これからもずっと一緒に笑いあえるわけではない。だから、話せるときにたくさん話して、泣けるときにいっぱい泣いて、笑えるときに思いきり笑い合って、今がずっと続くわけではない、と気づけば毎日を大切にできる。当たり前は存在しない。この事を、亡くなった会員の姿を通して教えてもらった。それは、自分自身にとっても、人生の折々に病気やさまざまな事件などの形で与えられる「言葉にならないメッセージ」を感じとる力を、日ごろから養っていくことが大切だと思うことに繋がっている。

## 公開講演会

令和4年11月30日(水)かでのホールに於いて公開講演会を開催いたしました。講師に浦河べてるの家庭理事長 向谷地生良氏をお迎えし、「実践としての当事者研究の可能性」と題してご講演をいただきました。次号の広報誌にて抄録を掲載いたします。



## 書き損じ年賀状ハガキ 未使用切手等のご提供のお願い

眠っているハガキや切手は  
ありませんか

ご提供いただきましたハガキ・切手は当法人の事業や様々な活動内で使用させていただきます。ご協力いただける方は、センターまで郵送またはご持参くださいますようお願いいたします。

## 編集後記

明けましておめでとうございませう。早いもので、コロナ禍で3年が経とうとしています。未だ生活に制約が多いなか、徐々に従来の生活様式も取り戻しつつあるように思います。今号より編集部には新メンバーが加わりました。さらにパワーアップした広報誌をお届けできるよう、今年も頑張ります。

## 令和5年度 3級カウンセリング研修講座 5月開講予定

### 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～

お問合せ・お申込みはカウンセリングセンターへ

☎011 (251) 6408