

8月の「月一レター」

7月27日 埼家連（埼玉県精神障害者家族会連合会）の電話相談のための研修会に参加いたしました。今年度は臨床心理士の菊池礼子先生のご講演でした。先生は埼玉県立精神保健総合センター等において長年にわたりご担当された豊富で貴重な相談事業の体験に基づき「聴くとは何かを考える」と題してわかり易く丁寧にお語り下さいました。

主な内容は要約すると以下の3点になるでしょうか。

- ① 面談による相談と電話相談の違い（メリットとデメリット）
- ② 困った電話の理解と対応の方法
- ③ 支援者としての心構え

その中でも特に心に強く残った言葉は

例えば「死にたい」と訴えている人に対しては追い詰められていることを理解し一般論で返さないで「今日なにかあったのですか？」とふつうのSOSに変えること。さらには気持ちを受け入れアイメッセージで「わたしは」「あなたに死んでほしくない」と伝えること。

またあらゆる人の支援に必要なことは

まず『この人はどんな人だろうか？』と相手の心に集中することであり、その時に初めて相手とつながり相手の必要とするものが理解できるのである。「どんな言葉をかけようかと考え始めた時にはもう相手の話は耳に入らなくなり自分が何を言おうかと注意が自分に集中してしまうからである。等でした。

更には

人を励まし支えることのできる人は相手を助けるばかりでなく自分の健康にも役立つものであるとボランティアの効用にも言及されました。

最後に会場からの質問にも答えて下さり

その中で、『人生の経験をふつうに積んできた一般の年配者の相談の対応のほうが専門職の相談の答えよりも心に届いた』という或るアンケートの結果もお示し下さいました。

私たちのような普通のピアボランティアの電話相談も十分有効であることを再確認させて頂き心強い思いで会場を後にいたしました。菊池礼子先生本当に有難うございました。



勇気をいただくレターをありがとうございました。

本当にお疲れ様でした。

この暑さ、9月半ばまで続くという予報。皆さまお体を大切に！

月一