2023年3月1日発行

響（ひびき）

NO.177

発行　チャイルドライン ハートコール・えひめ
〒790-0808　松山市若草町8―3
松山市ボランティアセンター気付
Tel　089-923-9558　Fax 089-916-9710
E-mail　heart-call@kke.biglobe.ne.jp
http://www7b.biglobe.ne.jp/~heart-call/
発行責任者　染川まどか
発行者　染川まどか
編集者　三好久惠

1月受け手のための継続研修

1月28日（土）10:00～12：00　松山市総合福祉センター5F 中会議室
司会進行：継続研修担当スタッフ　　参加者：12名
テーマ：新旧交流会

第22期養成講座で新しいメンバーを迎えることができました。新しい風と今までの堅い絆でさらに良いハートコール・えひめになりますよう心から願って開催しました。
新しい方の感想です。

・とても楽しかったです。座席をクジで決めるので、話したかった方とお話ができて嬉しかったです。用意して頂いたゲームもとても面白く、まだ名前はうろ覚えですが...
皆さんのことをより深く知ることが出来ました。ベテランの皆さんの失敗談も色々と聞かせてもらい、少し肩の力が抜けた気がします。私も失敗をしつつ、経験を積んでいきたいと思いました。印象に残ったのは、学校に行けなくなった男の子がお母さんに勧められてチャイルドラインを利用してくれた事です。親御さんもこちらに頼ってくれたんだと感じ、とても嬉しかったです。(K.W)

・楽しかったです。今まで活動している方の話が、直接聴けたのは、よかったです。励みになりました。企画も緊張感がほぐれ、色々気軽にお話をする事ができました。お土産までもらって、準備が大変だったと思います。お疲れ様でした。(M.O)

・楽しく参加させてもらいました。企画を色々準備して頂き本当に楽しかったです。(Y.T)

2月受け手のための継続研修

2月23日（土）10:00～12：00　松山市総合福祉センター5F 小会議室
講師：村上由美子さん　司会進行：継続研修担当スタッフ　　参加者：12名
テーマ：「もうちょっとうまく聴きたいと思いませんか」

養成講座の講師であります村上由美子さんを講師に迎え、受け手をすると誰もが一度は耳にする「どうしたらいいですか」という子どもからの声。ついついアドバイスや解決策を口にしてしまいがちです。そんな時どう傾聴すればいいのか、そしてショッキングな電話を受けた時の対応を、事例を検討しながらロールプレイで研修しました。

・事例もよく練られていて大変有意義な研修でした。ロールプレイはとても大切ですね。気持ちに寄り添うとは本当に難しいと思いました。相手を知るとは、自分を知ることと、つくづく勉強になりました。ちょっとだけ人の配慮を考えるようになれた自分が好きになりました。(N.S)

第 3 回チャイルドライン中国四国エリア研修

2022 年年 12 月 18 日（日）19：00～21：00　オンライン研修
講師：高橋　聡美氏（中央大学人文科学研究所客員研究員・一般社団法人高橋聡美研究室代表・BPO 青少年委員・前防衛医科大学校精神看護学教授）
参加者：96 名

テーマ「子どもの SOS の受け止め方～私たちにできること～」

　コロナ禍で子どものメンタルヘルスは悪化している。児童生徒の自殺者数は、コロナ禍前から増加し、コロナ禍で急増高止まり傾向にある。虐待や貧困などの問題を抱えている家庭だけではなく全ての子どもたちに危機がある。身近にいる大人が相談できるように話を聞ける力をつけていくことが必要である。子どもの SOS の出し方教育と同時に大人側の受け止め方教育も大事。
子どもへの自殺予防教育として、心の痛みに気づくこと、レジリエンス（回復力）について知ること、抱えている生きづらさについて知ること、心地よいコミュニケーションについて知ること、そしてストレスについて知りその対処法を伝えている。また、心の病についても知らせている。子どもたちには、あきらめないで 3 人目までの大人に伝えてと言っている。
受け止める側の大人は、ジャッジしない、アドバイスしない、受容傾聴に徹することを伝えている。まずは、“まるっと受け止め”受容し、詳しく尋ねて傾聴することを伝えている。
家庭にも学校にも限界がある。コミュニティの中で安全な場が多くあることが大切である。生きづらさを抱えた子どもや喪失体験をした子どもの居場所づくりは「羽を休める止まり木」のようなもの、チャイルドラインもその一端を担っている。私たち一人一人が子どもたちのレジリエンス（困難から立ちあ上がっていく力）を支えること、「誰かに話を聞いてもらえた」経験は一生、その子の中に残る。私たちにできることには限りがある、微力かもしれないけれども無力じゃない。

第 4 回チャイルドライン中国四国エリア研修

2023 年 2 月 16 日（木）19：00～21：00　ZOOM 研修
講師：青木省三氏（慈圭会精神医学研究所所長・川崎医科大学名誉教授）
参加者：80 名

テーマ「思春期の心の病」

　慈圭会精神医学研究所で 10 代から 20 代の若い人の青年期外来を担当している。10 年・20 年前に比べると 2 倍以上に心の病気が増えた。病気と健康とは、はっきり分けられないと思っている。悩みと病気の苦しみとは、かなり重なってはいるがいっしょではない。

「悩み以上、病気未満」の人が増えている。プラス面は、病気への誤解や偏見が少なくなってはきたが、マイナス面は変わった人、ユニークな人など人の多様性への許容範囲が狭くなり、軽い人が生きづらい社会になった。
現代社会は、自然に接する仕事が減り、人に接する仕事が増えたため、コミュニケーション能力、社交性が求められスピードと効率を求められる。地域との結びつき・支えが弱く、ネットなどの非対面の世界の拡大により、口下手な人、人付き合いの苦手な人、ゆっくりと丁寧にやる人、人とつながるのが弱い人、情報の伝達や処理の苦手な人など、変わった人、不器用な人、ユニークな人ととらえられ、生きづらい社会となった。
思春期の子どもは、頭の中で、少ない材料をもとに自分の将来を悲観的に結論付けやすい。それを変えるには言葉よりも体験。ただ、何かをするには不安が強いので一緒にサポートしてくれる人、一緒に試行錯誤することをいとわずサポートする人が必要。
発達障害とは、人はみな発達障害ともいえる。発達障害の傾向を持つ若者への対応は、「話し方」としてはあっさり、はっきり、簡潔に伝える。「聞き方」は傾聴が基本。「外からの目線」で大事なことは、行動観察に目が向き、内面（心の動き）に目が向かなくなる。支援にはプラスや可能性に気づく目が必要。意思や考えを持った一人の人間として出会う。苦手と得意は表裏、苦手を得意に反転できないか。人は皆、グレーゾーンに生きる。みんな大なり小なり、発達障害である。
心の傷（トラウマ）の痛みを感じとる。子ども時代に怖いトラウマ（虐待やいじめ）を体験した人は、その心の傷が様々な形で現れる。根掘り葉掘り聞かないで、トラウマに気づくことは大切。支援者に求められる視点は、トラウマを聞き出すことではなく、トラウマを抱えているのではないか、自分たちの言動がトラウマを賦活しているのではないか、トラウマを作っているのではないかという視点で接すること。人は皆、心に傷を抱えながら生きている。
3 つの薬
①人薬－人の気配がすること、雑談やたわいのない話を聞いてくれる人がいる
②時薬－時間が薬養生、平和な日々を積み重ねる
③楽薬－あなたの人生を楽しむのが一番の薬、楽しい体験、良い体験を貯金するように貯めていく
親へのアプローチとして気をつけていることは
①親の労をねぎらう
②子どものいいところを伝える
③完璧な親を目指さないようにと伝えている
子どもへのアプローチとしては
①まずは子どもの考えや言い分を聞く、自分の意見や考えを持った存在として出会う
②よいところやガンバリを見つけて評価する
③いけないことは、いけないとはっきりとあっさり簡潔に伝える
④子どもの主体性、自尊感情を大切にする、自己決定、自分で決めたという感覚を大事に、すべては子どもの声に耳を傾けることから始まる

ハートコール・えひめの 20 年　パート 8

今回は講演会、受け手養成講座、受け手のための継続研修です。
講演会は 20 年の間、最初の 10 年くらい毎年 1 回開催してきました。それからの 10 年はあまり開催できていません。公開講座は、養成講座の初回を公開として毎年開催しています。2001 年初回の設立記念講演会には 102 名の方の参加がありました。そして 2005 年の石井小夜子さん（弁護士）「少年非行はなぜ後を絶たない」は 101 名の参加でした。この後は 100 名を超えたことは残念ながらありません。
坪井節子さん（カリヨン子どもセンター）、芹沢俊介さん（評論家）、喜多明人さん（教育学者　子どもの権利）、村瀬幸治さん（教育者　性教育）、山脇由紀子さん（心理学者）、小谷信行さん(小児科医師)など、たくさんの著名な方々に講演をしていただきました。
受け手養成講座全 11 回は昨年 22 期を終了しました。受講生は一番多いとき 19 名で、17 名、15 名、今はほとんど 10 名前後です。それでも 20 年間で約 250 名の方が受講されました。
講師が産婦人科医で、講座の途中でお産が始まり帰られたことも、講師がうっかり忘れあわてて来られ、手にはスーパーの袋が。いろんなことがありました。
受け手のための継続研修は、目標として 2 ヶ月に 1 回です。多いときは年 20 回 13 回 12 回 11 回の時もありました。養成講座も継続研修として扱っています。200 回近い回数を行ってきました。
少年院や鑑別所の中で研修させてもらったことも、児童相談所、養護施設、精神科医、養護教諭、保護司、性同一障害の方、実に様々な方々のお話を聞きました。診療内科医の研修で、自宅の風呂に大量の塩を入れ身体が浮くかどうか試したと、写真まで見せられ衝撃的で、本来の話は全く耳に入りませんでした。スタッフだけでロールプレイをしたとき、まだまだ未熟でうまくいかず、言い争いのようになったことも。やはりいろんなことがありました。こうしてみると 20 年はすごいです。ちょっとあきれてしまいます。
次回は「子ども達の声から見えてきたこと」と題して地域を駆け回ったことです。また読んでください。

編集後記

いかがお過ごしですか、春はそこまできています。
末孫が春には 3 年生となり、児童クラブを卒業し、夕方迎えに行かなくてよくなります。子どもはあれよあれよという間に成長していきます。子どもに負けないように成長とはいかないですが、せめて現状維持で踏ん張りたいものです。ウキウキする春をみんなで迎えたいですね。(染)