



特定非営利活動法人

メンタルサポートアカデミー®

メンタルサポート通信

[NPO 法人メンタルサポートアカデミー発行 第14号] 2009年10月1日

埼玉県鴻巣市赤見台 1-3-201 (〒365-0064) Eメール: micc@olive.ocn.ne.jp

電話 048-597-2239 FAX048-596-7836 <http://www2.dango.ne.jp/micc/npo/index.html>

ブログ <http://miccsa.exblog.jp/> (定期的に書き込んでいます。平成14年(2002)に発行した「ゼロ社会と心の技術」をリニューアルしたものを連載始めています。)



1. 認定カウンセラー養成講座第7期開講中

理事長 佐藤茂則

「人の話は聞けない」

平成16年に第1期が始まり、現在、第7期を迎えています。今年から公開講座を兼ねています。どなたでも自由に参加できますのでお出かけ下さい。

講座に参加している方々から良く聞かれる質問に「聴くことの大切さ、よく分かります。でも家に戻ると3日と持ちません、どうしたらよいのでしょうか。」私に言わせれば、3日も持つなんてすごい、と思うのですがどう思われますか。この質問の中には、それほど人は自分中心に生きているから「他人の話をきくどころではない」という本音が見え隠れします。その通りだと思います。人は皆、自分中心です。最も自分に関心ある生き物なのです。

人の話を聞くよりも自分の話をしたいのが通常の心理です。聞けなくて当たり前、私達の会話は、話題を提供しあいながら話して、聞いて、この行為を繰り返しながら、そこにある種の共有感が生まれて仲間意識が発生していくものです。友人や職場では通常「話題(情報)」が中心でそこに話す、聞きながら参加していくのです。参加することに意味があります。友達同士の雑談は社交的な会話ですから、深く聞く必要はありません。ある話題に参加し、そこに相乗りしながら盛り上がるのが大事なことです。職場ではどうでしょう。職場での仕事の会話は、ある情報をもとして話し合いが行われます。そして、その職場の様々なルールがあります。ここでの会話は、話す側はきちんと自分の言いたいことを話す必要があります。聞く側は、相手が何を言いたいのか理解する必要があります。職場の会話はとても理性的です。意味をきちんと理解できないと会話が成りたたなくなります。

家庭の会話はどうでしょう。職場のように理性的でしょうか。友達同士のように少し自分を抑えながら話に合わせるものでしょうか。家庭での会話は、とても情緒的です。家庭の機能は、団欒、くつろぎ、癒し、共感といったものです。学校や職場で疲れた心身を家庭に持ち帰ります。今は働いているお母さんもたくさんいますので、お母さんも疲れた心身を持ち帰ります。お母さんの辛さは、そこから家事があるということです。疲れている上に疲れる家事が追い討ちをかけるのです。もし、そこに介護する老親が居たらその疲労は大変なものです。

このように皆が疲れた心身を「家庭」に持ち帰るのです。

お父さんも「今日は疲れたあ」、子どもは子どもで何か嫌なことがあってか、何も言わずなにか投げやりです。お母さんも疲れて話す気にもならず、疲れた体をキッチンに持っていきます。お父さんが帰ってきたのは分かっても返事を返す気力もありません。もし、このような状況でしたらどうなるでしょう。

こんな時にカウンセリングマインドは役立つのです。カウンセリングもコミュニケーションのひとつですから。まずは、「ただいま」「おかえり」と挨拶から始めて「今日はどうだった」と軽く話しかけ。相手が話してきたら、聞いてあげて「そう、大変だったね」と受ける。この時は何かやりながらが良いのです。お互いに声を掛け合うことが大切です。食事をしながらお母さんも話します。「今日はこんなことがあったのよ」と。こんなふう話す・聞くことを繰り返すことです。無理して「傾聴」する必要はありません。家庭での会話は情緒的ですから、家族の

気持ちや感情の動きを感じてあげる姿勢をもつことが大切だと考えましょう。その姿勢でまずは3分間の傾聴姿勢で十分です。1日3分の積み上げが家庭の空気をつくりだすのです。

今年の養成講座の特徴は内外の講師をお願いしていることです。第2回目(8月)は傾聴心理カウンセラーの岩松正史先生に、第3回目(9月)は、第1期認定カウンセラーの好田八千代先生にお願いしました(写真)。



NPOの講座デビューの好田先生は、アドラー心理学の「勇気づけ」についてでした。すでに地元において、こころの談話室「風の音色」という教室を主宰し勇気づけの普及を図っています。

勇気づけは「困難を克服する活力をあたえること」「自分自身を勇気づけ、家族関係、職場の人間関係、友人関係などのコミュニケーションにとっても役立つものとして、実習を通してたくさんの学びを得ました。

勇気づけの技術として①感謝を表明すること、②ヨイ出し(相手の良い点を見つける)をすること、③聴き上手に徹すること、④相手の進歩・成長を認めること、⑤失敗を許容すること。これらはあらゆる関係に活かそうです(^-^)

第7期認定カウンセラー養成講座今後スケジュール

第4回：10月25日(日)13:30-16:30 「調査等使って自分の性格を見直してみる」

第5回：11月29日(日)13:30-16:30 「家族問題を考える」

現在、講師養成講座に参加している方々には随時、講師としてお声をおかけしますのでよろしくお願ひします。

公開講座になっていますので、関心ある方におすすり下さい。

※カウンセラー養成講座は公開形式になっていますので1回だけでも結構です。1回あたりの単位は次年度に繰越して次年度に認定を受けるようにしましたので、関心あるテーマがありましたらお出かけ下さい。

2. NPO 活動状況

講師養成講座

以下のような日程で第1期が開催されています。第1期生は東京、埼玉、千葉、茨城、長野から13名が受講されています。

NPO認定講師養成講座日程

第1回：6月7日(日)13:30~16:30	場所：クレーアこうのす	中会議室
第2回：7月5日(日)13:30~16:30	場所：同上	セミナー室
第3回：8月2日(日)13:30~16:30	場所：同上	中会議室
第4回：9月6日(日)13:30~16:30	場所：同上	中会議室
第5回：10月4日(日)13:30~16:30	場所：同上	中会議室
第6回：11月1日(日)13:30~16:30		
第7回：12月13日(日)13:30~16:30	模擬講演を予定しています	
第8回：1月10日(日)13:30~16:30		
第9回：2月7日(日)13:30~16:30		
最終回：3月7日(日)13:30~16:30	受講者による修了講演	

9月、10月は精神分析と交流分析の話を中心にすすりています。人の心の奥にあるもの、言葉には表しにくいものを理解すること、そして、その心を具体的に可視化して分かりやすくした交流分析を理解することはカウンセラーにとってとても意味があります。

心の雑記帳 7月頃に村上春樹さんの「IQ84」を読みました。出張が続き移動の車中で読みました。長編に係わらず、何かのめり込んでしまう不思議な世界が広がっていてなかなか面白いものでした。心理に関心ある人には特に面白いかもしれません。

発売から12日間で100万部ですからすごいですね。その一方で初版600部を売り切るのに8年掛かった本もあります。しかも、出版会社から見向きもされず、やむなく自費での出版。さて、だれでしょう。

今では皆さんよくご存知の、かのフロイト先生の著書「夢判断」という本です。この1冊によって心の無意識が世に出たのです。「IQ84」が100万部超、しかし、100年後まで記憶に残るか分かりません。それでも売れる本を書いて、ビルを建てたい、という「夢」を実現したいものです。



ニュース

読売新聞9月22日の紙上で「高齢者のアルコール依存症」の記事が掲載されていた。

定年後に飲み始め発症。国内の患者数は約80万人、予備軍を含めると440万人。全国のアルコール専門の11病院で調査をしたところ、1997年から10年間で60歳以上の新規の受信者数は1.4倍となり、新規の患者全体に占める割合も23.3%から26.7%に増加している。

定年後に朝から飲み始めて依存をしてしまう。ただ、高齢者は付き合いも少なく、社会的な倫理規範も高く回復率も高いという。

依存症となれば、酒を飲まずに居られず、家族にも迷惑をかけ、何よりも体調を崩して老後が大変、ということを見ると依存症になる前に止めたほうが良い。

依存症の診断基準（WHO基準、3項目以上該当するとアルコール依存症と診断される。

①飲酒したいという強い欲望あるいは強迫感がある ②飲酒の開始、終了、あるいは量に関して、行動を統制することが困難 ③飲酒を中止したり、減らしたりしたときの生理学的離脱状態（禁断症状） ④より少量のアルコールで得られていた効果を得るために、飲酒量を増やさなければならなくなる ⑤飲酒のために、ほかの楽しみや興味を次第に無視する。飲酒せざるを得ない時間や、回復するための時間がかかるようになる ⑥明らかに有害な結果が起きているにもかかわらず、依然として飲酒する。

全日本断酒連盟 03-3863-1600

<http://www.dansyu-renmei.or.jp/>



鳩山さんと会いました。総理になる前ですが、会員の衆議院議員大島あつしさんの国政報告会でお会いしました。わずかな時間でしたがNPO活動の話をしました(^-^)

政権が交代してまだ時間はたっていませんが、どのように変わっていくか見届けたいものです。平和で暮らしやすい社会の実現を願いたいですね。

事務局からのお知らせ

- ★ 12月13日（日）は以下のようなイベントを企画していますので、皆様お誘い合わせの上ぜひご参加下さい。お待ちしております！！

日時：12月13日（日） 13：30～

第1部：NPO講師養成講座参加者のプレゼンテーション

第2部：第3回のすっこ寄席

第3部：忘年会

詳細は11月初めにご通知差し上げます。まずはお手持ちの手帳にNPOの予定をお入れくだされば幸いです。

- ★ 次年度は講師養成講座修了者及び希望者による「NPOカルチャー講座」を開講したいと考えています。カウンセリングや心理の勉強はどの分野にも係わっていますので、自分の得意分野を登録して頂き、講座を持ってください。より幅広く活動を展開していきたいと考えています。

講師はあなたです！！！！