

横須賀こころの電話通信

2018年12月 第3号 発行人 NPO法人横須賀こころの電話 中島直行
相談電話 046-830-5407 事務電話 046-830-5427

相談事業所の住所は非公開です。

法人連絡先住所 〒238-0315 横須賀市林 1-10-1 (中島方)

“助ける” ボランティアから “聴かせていただく” ボランティアへ

先日、4ヶ月間、計12回にわたる第17期の電話ボランティア養成研修を無事修了することができた。今年は、研修を終えた方々の中から最終的に6名の方から横須賀こころの電話への参加の意思表示をいただいた。来年1月からシフトに入っていただく予定である。

今まで多くの方々が電話ボランティアに応募されているが、その動機やきっかけを思い起こしてみると、一番目立つのは、今までの人生の中で大きな困難や悲しみを経験していて、そこから立ち直ることができた自分の経験を悩んでいる人たちに伝えたい、であろうか。また、家族や友人らを不慮の出来事で失う経験をし、どうして助けられなかったのかを自問自答してこのボランティアにたどり着いた方々もいる。次に目立つのは、専門家ではないが、何らかのきっかけで人のこころに関心を持ち、カウンセリング等の対人援助技法を学び、それをどこかで役立てたいと思っている人たちである。また無事に社会の第一線を退くことができ感謝の気持ちを込めて世の中にお返しをしたいと応募される方もいらっしゃる。隣接の医療や福祉の分野で仕事をされ、その経験を活かそうと来られた方も多い。

応募されるほとんどの方が、電話ボランティアの基本が“助言ではなく傾聴”であることは、研修前からよく知っておられる。しかし、“傾聴”はその道の専門家にとっても“言うは易く行うは難し”なのである。

まず第1の関門は、掛け手の話の内容や論調が自分勝手に“受容”しがたいと感じる場合である。不愉快な思いに支配されれば話を受け止められず、“傾聴”できなくなるのは当然である。しかし“受容”とは、賛成することではなく、プラスマイナスの感情抜きに、掛け手の気持ちや立場を確認することである。ボランティアに求められるのは、感情に動かされたコメントではなく、把握した掛け手の立場や気持ちを、「あなたはこういう気持ちでこう考えているのですね」と鏡となって映し返すことである。

第2の関門は、掛け手の話が全く出口や解決の見通しに触れない内容に終始するため、助言する気持ちを抑えられなくなってしまうことである。こうした状況でひねり出された助言は、期待に反してほとんど無効である場合が多い。何故か。ほとんどの電話が、問題解決ではなく（解決できるのであれば、とっくの昔にできているはず）、問題を抱えながらもここまでずっと生きてきたことを聴いてほしいとの思いで掛けられているからである。

電話を通して、今までの各自の人生では出会うことのなかった、様々な問題や困難を抱えながらも生き抜いてきた人たち — “ある意味では人生の達人” — との出会いができることも、電話ボランティアの役得の一つであることをつけ足しておきたい。

(中島 直行)

横須賀こころの電話 ボランティア

第17期生 養成研修が無事修了しました

毎年、梅雨明けから夏の時期になると、応募の方がどのくらい集まるのか、研修を開催できるだけの人数が集まるのか、応募締切日まで落ち着きません。

そんな心配の中、今年度はお陰様で13名の応募があり、何とか17期生の養成研修を開催する事ができるようになり、8月31日～12月14日までの4ヶ月間、全12回の研修 を無事修了することができました。しかし、研修を最後まで全うされた11名のうち、最終的に電話ボランティアへの参加を表明された方が6名とやや少なかったのが少し残念です。

養成研修の告知に関して、ご協力を頂いた方、関係機関の方々にお礼申し上げます。

来年、応募をしてみたい方、少しでもこのボランティア活動に興味関心があり、問合せがある方は、

横須賀保健所 健康づくり課 TEL 046-822-4336 にお電話下さい。

(小林 哲也)

おくすり Q&A (その3)

— “ジェネリック” について —

Q ジェネリック って ?

- A 新薬の特許期間が終了した後、国の承認を得て新薬と同じ有効成分で効能、効果、用法、容量が同じものとして販売された薬のことです。
添加物や剤形、味、臭いが異なるものもあります。
新薬とは全く同じではなく“おおむね新薬と同じ薬”と考えられます。

Q 患者にメリットがありますか ?

- A 薬価が3～7割安いことです。
継続的に薬を服用している人は、ジェネリックに替えると薬代の負担がかなり軽減でき、国の医療費削減にもつながります。
最新の製剤技術により飲みやすさ、扱いやすさなども工夫されています。

Q ジェネリック の副作用は ?

- A 新薬で副作用の症状が出ることもありますが、ジェネリックは添加物の違いにより新薬とは違う副作用を引き起こすこともあります。
ジェネリックに変更しても変更前の薬にもどすことができますので、医師にその旨を伝えてください。

こころの電話を支える皆さんからのひと言 ～ その4 ～

心の電話のボランティアを始めて (Y.S)

こころの電話のボランティアを始めて4年になる。精神障害者だと自分から話してくる。じっくり傾聴。いつも傾聴しながら、会話の流れを作り、今何が問題なのか、今何が心配なのか等、整理しながら電話を受けられたらなあと思う。

話し手から質問された時が一番難しい。会話の中から答えを引き出したいが、無理に引き出そうとすると、会話がちぐはぐになる事もしばしばある。

悩みながらも電話が鳴れば受話器を取る。電話の向こうの人は誰かと話をしたがつているのは確かである。傾聴することにより、少しでも孤独感から救われるのであれば意味のある電話であろうと思い受話器をとる。

～ 市民講座のご案内 ～

「大人の発達障害について」

講師 広瀬 宏之 氏

(横須賀市療育相談センター 所長)

日時 ; 平成31年3月9日(土) 14時～16時30分

(開場13時30分～)

場所 ; 大津コミュニティセンター

(京急大津駅下車 徒歩2分)

申込み ; 不要、先着70名

参加費 ; 無料

主催 ; 特定非営利活動法人 横須賀こころの電話

問合せ先 080-5652-8644 (小林)

(日中連絡不可、16時以降にお電話を)

ご支援ありがとうございます

次の方々からご支援いただきました。感謝して報告申し上げます。（敬称略）
（ 年 月 ～ 年 月）

【 賛助会員 】

浜津 平一 野村 良彦 尾形 京子 佐藤 一臣 笹岡 千秋
佐藤 一郎 三浦 陽子 新倉 清次 山崎 和子 山田 節子
伊藤 佐登子
社会福祉法人 湘南アフタケア協会 宗教法人 実相寺
医療法人 三精会 汐入メンタルクリニック

【 寄付者 】

石井 央 清水 恵子 森川 葉子 青木 祐子 白鳥 茂子
石井 晴子 西山 高子 高橋 恵子 多田 牧 関屋 生子
田中 佐貴子
☆ライオンズクラブ国際協会330b地区

（ 特 記 ！ ）

ライオンズクラブ国際協会330b地区(神奈川・山梨他)から、当会への寄付の申し出があり、2018年3月26日(月)、葉山国際カントリー倶楽部で開かれた年次大会での授与式に、中島理事長、小林相談室長が出席させていただき、同クラブからの有難いお志しを頂戴いたしました。遅くなりましたが、この場をお借りして改めて御礼申し上げます。

横須賀こころの電話 財政支援のお願い

当電話は、横須賀市より委託され、運営を行っておりますが、年中無休で開設している事もあり、慢性的な人手不足が続き、維持継続していくのが非常に厳しい状況です。併せて、横須賀市からの委託費だけに頼る財政基盤の弱さもあり、財政面でも 非常に厳しい状況となっております。

そこで、ぜひ多くの横須賀市民の皆さんに「横須賀こころの電話」事業を広く知って頂き、「賛助会員」としての幅広いご支援をお願いできればと存じます。

今後、財政基盤を確かなものとし、さらなる事業の工夫を通して、市民のこころの健康づくりに貢献して行きたいと存じます。 皆様のご支援とご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

年会費

賛助会員	個人	1口	1000円	(1口以上)
	団体	1口	1000円	(1口以上)

振込先

ゆうちょ銀行 横浜貯金事務センター
口座記号番号 00280-5-137455
加入者名 特定非営利活動法人 横須賀こころの電話