

# オリーブの会通信

2017年12月1日

発行：特定非営利活動法人KHJ香川県オリーブの会

〒760-0043 高松市今新町4番地20

連絡先 TEL 087-802-2568

<http://khj-olve.com/> (隔月発行移行後16号)



本年も早、師走を迎え何かと慌ただしさを覚える時期となりました。

10月の月例会は台風21号のため難しい判断を迫られましたが、安全優先を第一にして中止とさせていただきます。個別の電話連絡等緊急連絡について各種の手段を講じて周知に努めましたが、ご迷惑をお掛けした方々にはお詫びを申し上げます。なお、当日予定していた田中きよむ先生による講演は明年2月25日の月例会に行います。



**赤い羽根共同募金助成**を受け実施している「居場所活動の推進」については、支援者の支えをいただいて地道な活動を積み重ね若者たちが少しずつ力をつけている感があります。

このことに感謝を込め、今年も昨年度に続き当会として既に開始している**赤い羽根共同募金**を年末に香川県中央募金会にお届けする予定です。

については月例会、居場所への来所時に是非、「赤い羽根募金箱」に募金のご協力をお願いします。

## お知らせ

1. 第12回KHJ全国大会は10月28日(土)29日(日)東京で開催され、当会からは秦昌彦さんが出席されました。「大会冊子」1部を実行委員会よりいただくことができました。
2. 11月3日、今年度第1回のひきこもりサポーターフォローアップ研修は盛況のうちに終了しました。当日の研修内容は、私たち会員にとって有益な内容でありますので本誌に掲載しましたので是非お読みください。
  - ・第2回 2018年1月21日(日)香川県社会福祉総合センター 6階(第1、2研修室)
  - ・第3回 2018年3月18日(日)香川県社会福祉総合センター 7階(第2会議室)
3. 12月5日には四国で初めてとなる「UXひきこもり女子会」がサンポートホール高松(「シンボルタワー・ホール棟」5階502会議室)で開催されます。
4. 明年1月28日の当会の月例会として、香川県社会福祉総合センターで「ひきこもり つながる・かんがえる 対話交流会 in 香川」(KHJ本部主催)を開催しますので多数の参加を期待します。

○対象者：ひきこもる本人・家族、経験者、ひきこもりや多様な生き方、つながりを作る環境作りなどに関心のある方

5. NHK 製作 DVD「ひきこもりからの回復」の貸出用 3 本セットを希望者に無料（ただし、送料は申込者負担）貸出ができます。ご希望者は担当（細川さん）に申し出てください。
6. 12 月 17 日月例会終了後、今年も「忘年会」を計画しています。場所はまだ決まっていますが参加希望者は役員のどなたかに申し込みください。
7. KHJ 本部が 10 年以上にわたり継続実施している今年度の「ひきこもり実態調査」について、「調査票」を「通信」と同封しています。今回は特に調査対象者を KHJ 全会員に拡大し依頼・回収件数の大幅な増加を目論んでいます。

是非、家族・当事者別に締め切り期日までに返信をお願いします。この調査結果は年毎に位置づけが高まり、ひいてはひきこもりに関する国の施策にも影響を与えるものでありますので是非積極的な調査へのご協力をお願いします。

## 第 186 回月例会ご案内

日 時	2017 年 12 月 17（日） 13：30～16：30（受付：13:00～）
場 所 <small>3 月まで使用していた会場です。</small>	香川県社会福祉総合センター 6 階 第 1・第 2 研修室 〒760-8057 高松市番町 1 丁目 10-35 Tel：087-835-3334
内 容	<p>☆一部 13:30～ 会からの諸報告 13:35～ お話し 「この一年を振り返って」 加藤 正起さん 秦 昌彦さん 川井富枝 顧問 ほか、数名を予定</p> <p>15:00～ 休憩</p> <p>☆二部 15:15～16:30 グループ別 話し合い</p>
参加費	会員 1 家族：1,000 円 会員以外：1,500 円

## 第 187 回月例会ご案内

日 時	2018 年 1 月 28 日（日） 13：30～16：30（受付：13:00～）
場 所 <small>3 月まで使用していた 施設です。</small>	香川県社会福祉総合センター 7 階 第 1 中会議室 〒760-8057 高松市番町 1 丁目 10-35 Tel：087-835-3334
内 容	13:30～ ひきこもりつながる・かんがえる対話交流会 in 香川 （KHJ 本部主催） ・ 会員方は同封のチラシをご参照ください。 （同封なき場合は印刷が間に合わなかったとご理解ください。）
参加費	1,000 円(1 名) 、当事者・経験者は無料です。

### ひきこもりサポーターフォローアップ研修（11 月 3 日）の講演要旨

#### ◎ 演題「人の話を“聴く”ということ」

講師 高松市保健所 保健センター副主幹 臨床心理士 杉山育生氏

経歴：高松市民病院で 30 年間勤務した後現職に就き 3 年目

講演のフレームは①「話の聴き方」 ②「褒めるということ」

「聞く」と「聴く」の違いは“聞：hear”は音を耳で感じ取る。自然に耳に入ってくる。場合のことで、一方の“聴：listen”は聴こうとして聴く。注意してよく聴く。“試聴”など積極的に聴く場合に使われる。したがって人の話を聴く場合は「聴く」を使うし、私たちは積極的に耳を傾け聴く姿勢を持つことが大切です。

人の話を聴いて何が起こるか、「小さな犬が怖い」、「眠れない」、「仕事を辞めたい」、「身体がしんどい」、「借金がある」、「盗聴器が仕掛けられている」、「上司が認めてくれない」、「パチンコが止められない」、「暴力を受けている」、「死にたい」、「組織に狙われている」など、話の中には相談を受ける側が不安になるような様々な内容があり、つい私たちは解決（アドバイス）をしたくなってくる。

友人から、家族から、支援を求める人から、私たちはよく「話聴いて」って言われます。そんな風に頼られたら嬉しくなりますよね。そして、その嬉しさが、「私を頼ってくれた」→「何とかしてあげたい」→「聴くだけじゃなく何かできないかな」→「解決するにはどうしたらいいだろう？」→「ためになることを言ってあげよう」と考えてしまいます。

その結果、相手が納得してくれたと言ってくれたら「話を「聴いて」あげて人のためになった」と自己満足する場合もあるし、反対にそのアドバイスに文句を言おうもんなら「必死になって「聴いている」のに納得してくれない」、「相談している本人自身に問題があるんじゃないの」と相手を責めたりする場合がありますね。

しかしよく考えると、この相談する人は最初に何と言っていたか？ 「話を聴いて下さい」でしたよね。

これは、「話を聴くのがあなたの役目なんですよ」ときちんと役割を説明してくれている訳です。「アドバイスをして」とも「ためになること言って」とも言われていないのなら聴く以外はしないということが大切です。「アドバイス」は聴く側のエゴであり、自分の不安を解消する道具なのです。

## 聴き方

以下を参考に、ケースに応じてアレンジしてください。

・座る位置（対面・90度・180度・互いの距離）

・相づち、体で表現する

「ほお」、「なるほど」などの返事、身振り、手振り、体を傾ける。

・オウム返し

相手の言葉をそのまま返す。これで、相手は受容されている気分になる。

・否定をしない。

些細なことと思っても、相手は悩んでいる。聴き手の主観で判断しない。

・できているところ、努力しているところは褒める。

悩んでいる人は、その人なりに頑張っている。

・考えを伝える場合、自分の考えとして相手に伝える。

「普通は〇〇だよ」と言うのではなく、「私は〇〇思う」と自分を主語にして、相手に伝える。

## 本音とは？

（経験事例）平成 16 年の水害被害地を訪問しお話を伺った際、「怖かった」、「家が水に浸かって将来が不安」等の不安が出るものと思っていた。

しかし、口から出る言葉は「弁当のおかずが一緒や」、「対応がなっていない」、「こんな暇があるなら畳の一つでも持ち上げろ」であった。

\*不安が出るものと期待していたが、しかし「その時に」言いたかった本音はこれらの言葉であった。 「本音とは聴く側にとって耳の痛い言葉である」

## 褒めるということ①

夫が次のような態度をとると、妻の満足度が夫の月収が 10 万円増えたと同程度に高まることがある。（シカゴ大学社会学部山口教授）

・平日に夫婦の会話時間を 1 日平均 16 分増加

・休日に妻が夫とともに大切に過ごしていると思える生活時間の 1 日平均 54 分増加

・夫の育児分担割合が 3%増加（シカゴ大学社会学部山口教授）

## 褒めるということ②

脳内の「線条体」と呼ばれる部分に fMRI を使って男女 19 人（平均年齢 21 歳）に、褒められる状況と報酬としてお金がもらえる状況の二つをテストして、脳内の反応を調べた。

結果、他人に褒められると反応する脳の部位は、お金のよう報酬をもらえる時に反応する脳の部位と同じであることが明らかになった。褒められることが、実際に脳においては「喜び」となり、「報酬」としてお金などと共通に受け取られていることを明らかにした。

(生理学研究所 <sup>さだとうのりひろ</sup> 定藤規弘 教授 <sup>いづまけいせ</sup> 出馬圭世)

## 聴くことと褒めること

褒めるためには、相手を肯定的により詳しく理解しないとイケない。

それでは、「聴く」ことと「褒める」ことを実際場面でどのように使っていけばいいのでしょうか？ 聴く：褒める の割合は 概ね 8：2 が望ましいと考える。

とにかく聴いて、聴いて、訴えに間ができるようになったら、今日よく話をしてくれた、辛い状況の中で頑張っていて対処していることを褒めてあげる。このことが大切である。

- ◎ (参加者感想) 研修の最後に参加者が 2 人ずつ組になり 1 人は目隠し、他方が誘導役となり研修室内の机・椅子などの障害物を避けながら周回するゲームを行いました。「そのまま真っ直ぐ」、「いい調子ですよ」という肯定的な言葉は目隠しされた者に安心感を与えスピードが上がる。反対に一度、障害物にぶつくと互いの信頼感が崩れ、目隠しされた者は自信を失い前進するスピードが大幅に遅くなりました。

このゲームを通して、ひきこもりに限らず相互の関係性・信頼性においてそのまま共通する現象であることを体験し学んだ気がしました。

(参考)

公認心理師法（平成 29 年 9 月 15 日施行）に伴い、現在の臨床心理士はその多くが「講習会」等必要実施事項を経た後新資格「公認心理師」に順次名称が変更になる見通しです。（第 1 回公認心理師試験を平成 30 年中に実施予定）



## 第 185 回月例会（11 月 26 日）の概要

- 松本代表理事から、当会の現状や目前に迫った 12 月 5 日（火）の「UX 会議女子会」、明年 1 月 28 日（日）の「ひきこもり つながる・かんがえる 対話交流会 in 香川」などにつき話があった。
- 「高松市若者支援協議会」が現在検討を進めている来年度の実施事項に関して同協議会

の実務者会議委員である泉代表理事から報告があった。

—この施策は、私たちひきこもり家族会にとって直接関係するものであり、横浜市、豊中市、名古屋市などが数年前から実施しており全国から注目されている。

これら先進都市の現状・経験についてその長短を見極めるとともに四国初となるであろう地元高松市の施策が望ましい方向性をもって効果を上げるものとなるように今後、私たちの会から積極的に提言をしていく必要があります。—

(行政当局で正式決定に至っていないため詳細について紙面記載はしません。)

- 同じく泉代表理事から「地域活動支援センター」に関して、制度や活動内容、およびこれを通して期待される効果・構想について氏が作られた資料にもとづき説明がなされた。
- 就労移行支援事業所「たんぼぼ昭和町」の管理者 山野晴一郎氏から本年 11 月 1 日の開所に至る経緯や同じ場所で運営する障害福祉サービス事業所についてそれぞれの事業内容や特色等につき説明がなされ参加者から熱心な質問が数件出された。

### 【2017 年 12 月以降の業務予定等】

#### (相談窓口・傾聴サロン)

内 容	月	日	曜	時 間	担 当
ひきこもり相談窓口 (来所相談も可) ※先ずは ☎ 087-802-2567 をお待ちしております — 第 5 土曜日は全て休みです —	12	2、9 16、23	土	9:00~16:00	泉・川井ほか
	1	6、13 20、27	土	9:00~16:00	泉・川井ほか
ひきこもり当事者傾聴サロン ※連絡先：☎ 087-802-2567 — 第 1・3 土曜日に行います —	12	2、16	土	13:00~16:00	サポーター登録者・平野
	1	6、20	土	13:00~16:00	サポーター登録者・平野

#### (理事会・運営委員会等)

内 容	月	日	曜	時 間	摘 要
第 10 回運営委員会	12	16	土	13:30~16:30	
第 11 回運営委員会	1	20	土	13:30~16:30	
第 12 回運営委員会	2	17	土	13:30~16:30	
第 13 回運営委員会	3	17	土	13:30~16:30	

\* ポパイの会（居場所活動）予定は、別途印刷の同封のパンフをご活用ください。

以上