2011. 10. 10

日本カウンセリング学会　第10号

認定カウンセラー会 ニューズレター

日本カウンセリング学会 認定カウンセラー会
〒112-0012 東京都文京区大塚3-5-2 佑和(ゆうわ)ビル2F
TEL&FAX 03-6304-1233

東日本大震災と コミュニティ・カウンセリング

青戸　泰子（コミュニティ・カウンセリング部会）

昨今、コミュニティ・カウンセリングで私が意識するキーワードは、「人々の孤立化」「無縁社会」であった。まるでカプセルに閉じ込められたように苦しむ母と子、引きこもりの若者、そして孤独な高齢者。世代は違っても問題は共通している。これは、ここ十数年日本における自殺者が3万人を超えているという、社会的問題と背景が重なるように感じていた。

大震災がもたらしたもの　―衝撃と悲しみ・・・そして、つながりの再構築―

2011年3月11日に起こった東日本大震災は、その衝撃と悲しみと甚大な被害は測り知れず、まさに国家的危機といえる。しかし一方で、多くの人々がこの大震災をきっかけに、つながりはじめたことも確かである。それぞれが「私たちにできること」を考え、様々な関わりが広がった。その中には、ボランティアした人々が、「被災地の人から逆に勇気や元気をもらった」と語り、また、ニートだった若者がこのボランティアをきっかけに社会復帰したと報じられるなど、支え合う人間関係が目に見える形となっていった。日本はまだまだ捨てたもんじゃない！と人々の底力を目の当たりにして、一瞬「無縁社会」という言葉が影をひそめたような気がした。

しかし、・・・再び「孤立化」が・・・、

支援が進む一方で、大震災から半年が経過した頃から、仮設住宅に入居した人たち、特に高齢者の「孤立化」の問題が浮上しているという。「避難所にいた時の方が寂しくなかった」「何もしたくない」と答える人々が3割を超え、その中で「不安や体調不良」を訴える人が7割を超えるところもあるという。また、自殺や孤独死の問題が急浮上し、心の問題が深刻化してきている。

この状況は、将来の深刻な高齢化社会を迎える日本の姿を映し出してはいないだろうか？

危機は、変化を生む転機である！・・・この苦境や体験を無駄にしてはならない！

コミュニティ・カウンセリングのキーワードには、「危機支援」や、人がつながっている、支え合ってという「コミュニティ感覚」、当事者同士が支援者となる「セルフ・ヘルプ（共助）」そして、「予防」である。今は、災害の対処に追われる日々であるが、この「予防」という視点が、将来の日本を見据えたうえで、あらたな社会をつくる「きっかけ」になるのではないか。また、そうでなければ、亡くなった魂に申し訳が立たない。危機は転機であり、変化を必ず生むはずである！

私たちが目指す、豊かな社会生活とは、・・・

今年の夏は、全国各地で花火大会は自粛ムードであった。しかし、むしろ過酷な被災地で、慰霊や復興祈願の花火大会が開かれた。被災した人々は、様々な想いでこの花火を見上げていた。しかし、涙と悲しみの後には、微笑みや笑顔が生まれ、同じ想いを共有する人々のつながりがあった。

認定カウンセラー会の田上会長は、豊かな社会生活とは、**「支え合える人間関係」「意味や価値を見出す」「楽しいという想い」**と説かれている。私たちができること、それはまさに、人々の力を信じ、悲しみや涙を、微笑みや笑顔に変えられる、場の提供や人間関係の再構築ではないだろうか。

「人につながり、人と人をつなげ、人を活かすこと」、そしてこの取り組みこそが、人々の幸福に寄与できるヒントであり、将来の迫り来る危機を回避させ、希望の道筋になることを信じたい。

東日本大震災と キャリア・カウンセリング

橋本　幸晴（キャリア・カウンセリング部会）

◇「とにかく福島で働きたい」

福島県出身で東京の大学に学んでいる学生は、卒業後は東京の会社に勤めたいと望み、就職活動を続けていた。しかし、３年生の３月11日の大地震の後、「とにかく福島で働く」と決めて、その後就職活動を行っていることを聞いた。親が国家公務員で、小さい時から親の転勤に伴って学校が変わり、「ふるさと」と言える場所のない私である。「とにかく福島で働く」と決め、就職先が少なく難しくとも故郷で働こうという考えは、私には生まれてこない。この学生は、ここが私の故郷だ、生まれ故郷だと言える場を持っている。故郷には幼馴染がいて、親戚がいて、近所のおじさんやおばさんがいて、自分が学んだ小学校・中学校・高校があり、そして自分の家がある。

◇もし、相談を受けたら

もし、この学生から進路のことで相談を受けたとしたら、と架空のことではあるが考えてみた。キャリア・カウンセリングの土台となっているのは、「カウンセリング心理学」と「キャリア行動の心理学」である。特に、「キャリア行動の心理学」は、キャリアに関わるクライアントへの理解を深め、どのように援助していくかの方針を考える時の基礎となる。さまざまな理論やアプローチがこの学生の理解と援助に役立つであろう。

「特性因子論的アプローチ」のマッチングの考え方は、適職を見出すという点で役立つかもしれない。また、ホランドのパーソナリティ・アプローチは、この学生がキャリアを選択する時、その選択はパーソナリティの表現と捉える。その視点から学生を理解し、援助していく。

更に、様々な意思決定論的アプローチがある。共通点は、個人が意思決定する過程に関与しようとするアプローチである。この学生が「福島で働く」と決めたのも一つの意思決定であるが、この時だけでなくこの後にも何らかの意思決定場面が生じるであろう。この意思決定論的アプローチに関して著名なものに、ジェラットの「積極的不確実性」という概念がある。またクルンボルツの社会学的学習理論からの「意思決定理論」も、この学生がより適切な意思決定行動をとれるように、カウンセラーとして援助する際に役立つかもしれない。そして、スーパーに代表される発達論的アプローチは、「仕事を選ぶ・職業を選ぶ」という一つの行為だけに焦点を当てるのではなく、その行為は「生涯繰り返される選択の過程」であることを強調している。この学生にとって、福島で働くと選択したことも一つの過程であり、これからどのように仕事を決めるかも一つの過程である。

今は学校から社会へという一つの移行期の選択ではあるが、これから先様々な移行期があり、引退後も意思決定と選択を繰り返すかもしれない。また、この学生を理解し援助する概念は、「キャリア・アンカー」ではないかと考える方もいらっしゃるであろう。

◇キャリア・カウンセラーは「大きくものを見ること」(ハンセン)

この学生の話を聞いた時に、直感的に浮かんだのはハンセンの理論であった。ハンセンは、全米職業指導協会（NVGA）会長やアメリカ・カウンセリング学会（現在のACA）会長も務めたカウンセリング心理学の専門家である。ハンセンは、「カウンセラーは、クライアントがバランスのとれた人生を実現し、その選択や決定を通して社会に積極的な変化をもたらす人となるように手助けする役割を担うこと」(渡辺三枝子編著　2003「キャリアの心理学」ナカニシヤ出版　P127）を提案している。そしてハンセンは、キャリア・カウンセラーに「大きくものを見ること」を求めている。彼の理論の主要な概念は「統合的生涯設計」である。2001年６月に、全米キャリア発達学会大会の基調講演で、キャリア・カウンセラーに向けられた「７つの教訓」がある。キャリア・カウンセラーに限らず、すべてのカウンセラーに意味のある内容だと思った。「大きくものを見ること」の一端がわかるものであった。ハンセンの理論をしっかり理解すると、この学生の話を聞いた時に最初に私が考えたような「福島で働くこと・故郷で働くこと」という理解が、いかに浅いものであるかを思い知らされるのではないかと思う。

◇私に求められるもの

私に必要なのは、これからも東日本大震災を忘れないことである。忘れないために、定期的にあるいは継続的に何らかの行動をとることだと考えた。書きながら、具体的な行動をいくつか思い浮かべている。そして、見知らぬ学生ではあるが、希望がかなうことを願った。

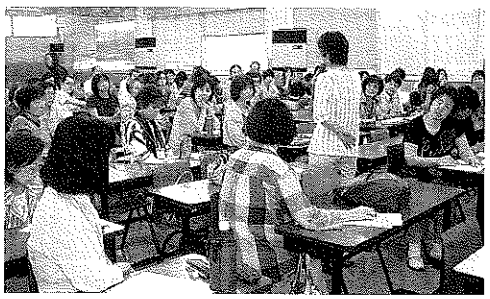
「東日本大震災と学校カウンセリング」「東日本大震災と倫理教育」「東日本大震災とスーパービジョン」は、次号に掲載する予定です。

【東日本大震災被災者支援活動の１コマ①】

５月７日、対策本部による気仙沼視察

５月７日、同左　後方に仮設住宅建設中

６月４日、被災者支援研修会
（日本教育会館　144名）



７月24日、危機支援カウンセラー継続研修会
（立正大学　82名）

東日本大震災被災者支援、取組の経緯（１）
2011年４月～９月末

◇３月11日　午後２時46分　巨大地震（Ｍ９）・津波発生　太平洋沿岸未曾有の大被害

◇３月20日～31日　さいたまスーパーアリーナへ支援活動に入る（NPO埼玉カウンセリングセンターのメンタルサポーターのべ128名と近隣の認定カウンセラーのべ73名が参加。“足湯”利用者のべ514名。）

◇４月４日　対策本部発足　（部長）田上不二夫　（副部長）山口正二

◇５月６日～７日　対策本部による気仙沼市大谷地区視察

◇５月15日（日）　第１回相互研究会（於：早大、157名参加）　午前の全体研修会
①対策本部の方針
②災害及び支援活動の報告（東京・神奈川・東関東・宮城・栃木・岩手・福島）
午後、危機支援部会で部会としての活動についていて論議。また、各専門部会でも被災者支援について話し合われた。
→Ｐ．７に関連記事あり

◇６月４日（土）　平成23年度　被災者支援研修会
（於：日本教育会館、対策本部主催、144名参加）
①「危機支援の在り方」（小澤康司）
②「現地での支援活動の実際」（上地安昭）
③「ストレスマネジメント」（小澤康司）
④「遺族ケア・喪失へのケア」（鈴木康明）
→Ｐ．８に関連記事あり

３ページ、５ページに被災地支援にかかわる写真を掲載しました。

※この間、多くの認定カウンセラーが、他に所属する団体・グループを通して、また個人として直接・間接的に支援活動に入っている。また、行政よりの派遣として現地に入っている認定カウンセラーが多数いる。（事務局に、８月初めまでのまとめがあります。）

◇７月３日（日）　第２回相互研究会（於:早大､118名参加）　危機支援部会「東日本大震災支援にむけて（１）」
①対策本部による現地視察報告
②現地におけるる支援活動から（武藤幸枝・岡村俊夫・鈴木康明）
③今後の活動について検討。また、被災者支援のための資源掘起こしアンケート実施
（48名まとめは９月25日に配布）　→Ｐ．９に関連記事あり

◇７月24日（日）　平成23年度「危機支援カウンセラー継続研修会」（於：立正大学、82名参加）
①危機支援カウンセラー発会式
②避難所運営ゲーム（指導：高倉恵子）
③被害学校における心のケアの実際（上地安昭）

◇６月４日（土）、８月６日（土）、10月１日（土）「死別の悲しみをわかちあう会」実施

◇栃木支部で６月危機支援研修会開催　（長野支部は11月３日に開催予定）
◇９月18日（日）～19日（月･祝）　第44回学会大会（上越教育大学）では、東日本大震災に関して下記の企画が行われた。
①特別シンポジウム「震災カウンセリングを考える」（被災児童生徒の心のケアに焦点を当てて）
②自主企画シンポジウム「被災地への心理教育的支援について考える」
③自主企画シンポジウム「東日本大震災における援助の現状と課題から、今後の学校支援のあり方を考える」
④認定カウンセラー会企画ミーティング「死別の悲しみをわかちあうために」
（危機支援部会グリーフケア班を中心に）→Ｐ.10～11に報告あり
◇９月25日（日）　第３回相互研究会（於:早大､168名参加）　危機支援部会で“足湯”を行う（78名参加）

認定カウンセラー会会長・東日本大震災対策本部長　田上不二夫

「今日､さいたまアリーナを訪問しました。約2500人以上の人達が避難しています。体育館の中ではなく２階～５階の周囲の通路にダンボールを敷いて生活しています。･･物資とボランティアは十分足りているようですが、避難所を統括する組織がなく混乱が続いているようです。･･これから疲労や生活上の問題が増えると思われます。時間をとれる方は高倉さんを訪問し､支援をお願い致します」。これが３月21日に私が受け取った小澤康司危機支援部会長からの第一報でした。多数の会員が、さいたまアリーナにかけつけました。

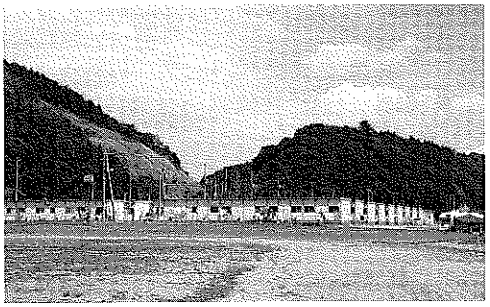
これまでに多くの会員が被災者支援に取り組んできました。会員同士が協力して活動するのは画期的なことです。今後、組織的取組を行う企画が進んでいます。

会員がそれぞれに取り組む活動に、認定カウンセラー会から補助金を出すことも理事会で決定しました。これからの息の長い支援が始まろうとしています。

【東日本大震災被災者支援活動の１コマ②】

９月18日午前、学会大会
自主企画シンポジウム

９月19日、学会大会
特別企画シンポジウム



９月中旬、石巻市川前グランド
仮設住宅遠景

同左、仮設住宅隣での支援活動
（NPO埼玉カウンセリングセンター、
危機支援カウンセラー４名参加）

被災支援活動補助金について 第３回理事会（2011．9．25）

目的：日本国内で起こった災害に関連して、認定カウンセラー会会員が企画・実行する被災支援活動を認定カウンセラー会として支援するために補助金の支出を行い、認定カウンセラー会の支援活動を促進することを目的とする。

・補助の対象：認定カウンセラー会のメンバーが行う専門性を生かした活動を対象とする。
・交通費の補助：活動のために必要とした交通費の半額（自動車の場合も鉄道運賃で計算する。また、３回以上の場合は３分の２の補助を考えたい）
・宿泊費の補助：１泊につき3000円
・活動費の補助：5000円

以上の内容で、第３回理事会日（2011年９月25日）以降の活動に適用する。
活動補助金の申請は、事務局より送付される「活動補助金申請書」をもって行う。

総会の報告

◇2011年７月３日（日）　午後１～２時　　於：早稲田大学
　　司会：水野修次郎　　議長：河村茂雄

◇報告事項　　・現在会員数　966名（2011．４．１現在）

◇審議事項　　①2010年度事業報告
（役員選挙、理事会５回、相互研究研修会５回、公開研修会、公開セミナー、大会シンポジウム、危機支援特別研修会２回、「死別の悲しみをわかちあう会」４回、会報８・９号発行）
②2010年度収支決算報告、会計監査報告
③2011年度事業計画
（理事会、相互研究研修５回の日程と各専門部会のテーマ、公開研修会、公開セミナー、学会大会企画ミーティング、各専門部会企画特別研修会→「死別の悲しみをわかちあう会」５回、危機支援研修会、危機支援継続研修会、キャリアカウンセリング部会ワークショップ、会報９・10号発行）
④2011年度収支予算
⑤会則改定（スーパービジョン部会名を教育・スーパービジョン部会とする）

⇒　審議のあと、いずれも可決された。

※理事会の報告は、14ページに掲載しました。

2011年度　第１回相互研究会全体研修会の報告

・５月15日（日）　於：早稲田大学　　157名参加

・内容　①東日本大震災対策本部の方針
②災害及び支援活動の報告

▷参加者のアンケートから（順不同）

・震災についてとても勉強になりました。カウンセラーとして自分に何ができるのかを考えてきましたが、情報と心構えをしっかり持って取り組んで行きたいと改めて考えさせられました。

・東日本大震災の支援のあり方・実際について、多角的な立場の方の活動報告を聞くことができて非常によかったです。深くて重いメッセージに感銘を受け、また実際の支援のプロセスを知ることができました。

・動いている現況、求められているニーズを適切に把握して、認定カウンセラー会が組織として結束し、長期的に支援していかねばならないことを痛感し、また、自分に何ができるかを改めて考えさせられました。

・実際に支援に入られた方々や、まさにその被災地で生活されその様子を目の当たりにされた方々のお話を伺い、心が痛むのと同時に危機に対する長期のケアの必要性を痛感しました。今弱っている高齢者も、これから地域を支える子どもたちも共に大切だと思いました。具体的にどんな支援ができるのか、活動するにあたって何を整えるのかの話がどんどん部会で出て、気が引き締まる思いがしました。

・実際に避難所（さいたまアリーナ）で組織的に支援活動された埼玉カウンセリングセンター（高倉さん）のレポートがとても充実しており、もっとじっくり聞きたかったです。全体のモチベーションアップに繋がったと思います。

・カウンセラーの視点での被災地の状況がよく理解できた。様々な困難がありそうだが、できる限りの復興への貢献をしていきたい。これからの活動の糸口がつかめた。

・今回の報告者は、認定カウンセラーとして被災地に支援に行かれたのではないようなので、今後、認定カウンセラー会独自で支援体制を整え、他の共同体と連携して被災者の心のケア等をしていく必要があると思います。

・災害の状況や避難所の様子はＴＶなどである程度知れているが、一番知りたい支援の内容（心理的援助等）について、具体的な話を聞きたかった。

・焦りがありましたが、現場の話を伺って自分のできること、自分が当事者としてあることを果たすことの意味を改めて感じました。

・私も東京からすぐに被災地に入り今月まで活動しましたが、ぜひ、カウンセリング学会としても組織的な援助が必要だと確信します。

□今回は３．11大震災後、最初の相互研究会です。そのため、被災者支援に向けて認定カウンセラー会としての出番を探る集まりでした。いち早く支援活動に入った認定カウンセラーの人達の息が苦しくなるような現地報告、それらを受けて対策本部の方針が示され、会としての本格的なスタートになりました。

2011年度　被災者支援研修会の報告

・6月4日（土）　於：日本教育会館　　144名参加

・内容　①危機支援の在り方　（小澤康司）
②現地での支援活動の実際　（上地安昭）
③ストレスマネジメント　（小澤康司）
④遺族ケア・喪失へのケア　（鈴木康明）

▷参加者のアンケートから（順不同）

・専門的な知識と共に、実際に被災地での支援に携わっておられる先生方のお話を聞くことができ、現場の様子や課題が切実に具体的にありありと伝わりました。「被災者の主体的回復を、その人の力を引き出す支援を」ということが心に残りました。全てが通常時のカウンセリングにも役立ちそうです。危機支援は、支援のエッセンスのように感じました。

・被災者の方への支援についての幾つかの示唆が得られました。その中でも、被災者の「安心・安全だと思う気持ちを引き出す」ことを基本にした関わりは、通常のカウンセリングとも共通していて大切なことだと思います。また、カウンセリングを促進するための関わり技法としての様々な工夫も考えていきたいと思います。

・小澤先生のお話の中で、「生き死にを越えて実存的な問題に向き合っている。カウンセラーはその人に対し、自身の実存を考えず（示さず）話を聴けるか」といった言葉が、とても印象的でした。自分に何ができるか考え続けたいと思います。

・1．大変勉強になりました。安心・安全の確保が大切であること。子どもは回復する力を持っていることなどが参考になりました。これを参考に自分にできる支援をさらに考えていきます。2．学校現場での心のケアについては、面接事例でもう少し詳しく具体的な生徒への関わり方を聞きたかったです。3．ストレスマネジメント、リラクセーションは参考になり、応用していきたいです。

・今まで、自分は被災された方に「何かしてあげられないか」という思いがありました。この研修後は、「何かさせていただけないか」という思いに変わりました。

・10日程地元の避難所に通いました。皆さん大変な状況で、そこに添うことで私自身の心が安らぎました。ご近所の方とのふれあいで、地元の人間として自立が新たになり、お互いのコミュニケーションが深まりました。今日の研修会でさらに深まりそうです。

□対策本部から

・今回の研修会に参加し修了書を交付された人は「危機支援カウンセラー」として登録されます。また、今後の支援活動に参加を希望される人は、危機支援チームのメーリングリストに登録され、対策本部や危機支援部会より諸連絡や支援要請等がいくことになります。

・昨年、一昨年の危機支援研修会で研修を修了した方々、また、栃木県支部など各支部で研修を修了した方々も上記と同じ扱いです。

2011年度　第2回相互研究会の報告

7月3日（日）於：早稲田大学　　118名参加

▷参加者のアンケートから（順不同）

【コミュニティ・カウンセリング部会】

・家族のつながり、非行・広汎性発達障害についての講義でした。専門家である前に、一人の人間として地域に参加できる可能性を考えさせられました。

・最後に先生が言われた「特別難しい勉強をした人だけではなく、誰でも一般の人に出来ることだと思う」に、全く共感しました。予防の為に親教育を長年続けていますが、勉強の場に親に来てもらうのが年々難しくなっています。

【危機支援部会】

・被災者の方々の地域に根ざした地道なコミュニケーション作りと、行政への働きかけを通してしっかりと関わり、永く人々に寄り添うことが必要であることを再認識しました。

・静岡県はいつか地震が来ることを考えると、今のうちに色々な機関とパイプを作っておき、いざという時に認定カウンセラーとして活動できる場を作っておこうと考えました。

【スーパービジョン部会】

・スーパーバイザーの先生方の会とは知らず、初心者としてスーパービジョンを受けるための心構えを学ぼうと参加しました。スーパーバイザーの立場から見るスーパービジョンの在り方が、とても興味深く勉強になりました。

・福島先生の説明が分かりやすく、参考にしたいことが沢山あった。また、小グループでの話し合いも、とても刺激的なものであった。

【学校カウンセリング部会】

・先生の講義を通して、子どもたちの問題行動を起こす、その起こさなければならない気持ちを聴いてあげる大事さ、そしてまた、家庭が居場所として居やすい場所であり理解してあげること、関係性の大事さを再確認しました。

・非行少年の心理を理解していく対応について、理解の視点が拡がりました。

【医療・福祉カウンセリング部会】

・山本先生の前向きなエネルギーと、カウンセラーとしてどうクライアントと向き合うか、自分の中で変化が見られました。

・臨床医の豊富な経験からメンタルヘルスやうつに関する知見を得られたことは良かった。また、メール相談については興味深かった。

【キャリア・カウンセリング部会】

・逐語の当人から現在の自分の状況を話してもらえたことが嬉しかった。

・逐語録をもとにキャリア・カウンセリングの実態の一端を考え、話し合うことが出来、大変役に立った。

第44回(新潟県)学会大会　認定カウンセラー会企画ミーティング

・2011年９月19日（月・祝）
・新潟県上越市　上越教育大学
・テーマ「死別の悲しみをわかちあうために」
　―危機支援部会　グリーフケア班を中心に―
・コーディネーター　鈴木　康明（東京福祉大学）

ご案内
・「死別の悲しみをわかちあう会」
・偶数月の第１土曜日14時～
・東京福祉大学（東京池袋）
・問い合せ等　事務局へ

◇研修にあたって

・死別の悲しみで苦悩する方に寄り添う時、まず、グリーフとグリーフワークについて理解していることが必要です。それとあわせ、これまでの自分の喪失体験や個人的な問題に気づいておくことも求められます。この点が曖昧ですと、それでなくても傷ついている方を更に苦しめてしまうかも知れません。

・しかし、これらを学びそして気づく場は思ったほど多くありません。そこでこのたび、皆さんの学習意欲に応えるべく本研修を企画しました。

・苦悩に寄り添うということを確実に理解するためには、講義だけではなかなか難しいところがあります。この点を考慮し、認定カウンセラー会では認定カウンセラー及び学会員を対象に「死別体験者のためのわかちあいの会」を３年程展開してきました。グループ体験を通して学び、気づきましょうということです。

・そんな中での未曾有の東日本大震災と原発被災。これらをどう考えたらよいか話し合い、今回は死別の悲しみを殊更に特化せず、「総体としての死別の悲しみ」を対象にすることにしました。死別の悲しみとその関わりの原型を確認し探索することこそが、この途方もない事柄への対処の糸口が見出せると考えたからです。

・私達の活動は途上にあります。この機会に提示できるものを提示し、それについて皆さんと交流することで、長期間にわたるであろう被災された方々への関わりを考える一歩としたいです。

◇プログラム

１．「わかちあいの会」

（発表：笈田さん、東田さん）

・笈田さんから、「会」の発足・３年間の経過について話された。
・２人はご自身の死別（夫や兄）に伴う喪失体験を、自身の感情や想いを交えてありのままに話され、胸を打つものがあった。
・最初は他の人の話を伺うのみであったが、「会」への参加を重ねる中で、自他の境界を持ちながら他を思いやる安心な雰囲気がメンバーの中で自然に醸成されていき、他の前で泣くことを潔しとしなかった自分が自然と涙を流せるようになり、本当に話したかったことを語れるようになっていった。
・兄の突然の死。「時間が止まった」を初めて実感した。最初は客観的に「会」に参加していたが、兄の死後は待ち遠しかった。「会」ではカウンセラーの顔はいらない、すっぴんのままでいいので安心して話せ、泣ける場所だ。一人で悩まないで、皆で解きほぐしていくので、きっと「止まった時間」が前に進んでいくだろう。

2．講義と演習（講師：鈴木康明）

・レジメを使って「グリーフケア」について説明がありました。

（グリーフケア:予習編、遺族とは、遺族理解の視点、死別の悲しみ、グリーフケア）

3．公開模擬「わかちあいの会」

・毎回、実際に行われている「会」の様子を公開します。参加者の今後の参考になれば幸いです。（ねらい）

・参加者：グリーフケア班のメンバー
（荒川：ファシリテーター、水田、田丸、深谷、東田、笈田さん６名）

・「子どもの頃の心に残る風景」
（語り合いの入り口として、荒川さんが急きょ提示したテーマ）
それぞれが、自分の原風景と感じているような場面を語り合った。

・「わかちあいの会」に参加して
語りだすまで長い沈黙があったが、違和感や焦燥感など感じていなかったようだ。
各自、「会」の雰囲気や自分自身の受け止めなどを自由に語り合った。「話せるなら話そう」のスタンスで加わったが安心感があり話せた。
男ということもあって自己開示できるまで２年かかった。最初はスキルを求めていたが本音で話し弱音もはけるようになった。等々。

・最後に呼吸法を行って終了した。

・静かに流れていた音楽が効果的であった。

4．わかちあい体験

・８～９人のグループを作り「語る体験」を行った。各グループにグリーフケア班のメンバーが入り、進行役（？）をつとめた。

・最初のテーマは、「東日本大震災発生時、あなたは（どこで）何をしていましたか。また、その時の思いなどを語りあいましょう」

・私（阿部）のグループでは、初めて体験する強烈な揺れに恐怖を感じ身を守ることで精一杯だったこと、家族と連絡がとれるまでのあせりと心配、一体何が起こりこの先どうなっていくのかという不安、また、翌日地震が起きた長野県栄村の状況、三陸沿岸の津波被災者への思いなどが、全員から語られた。

・時間不足で、どのグループも語り足りなかったようだが、自然な感じで語り合いが進んだようです。

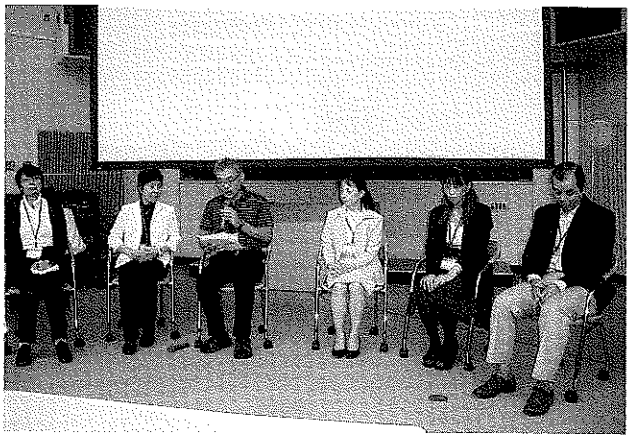
感　想

・「わかちあいの会」が、こんなにも人間を柔らかく素直にしてくれる場であることを実感しました。

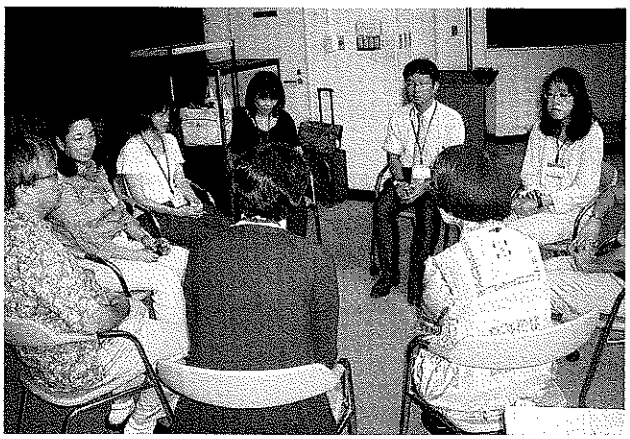
・現在、鈴木康明先生をはじめ少なくないメンバーが、東北及び北茨城でグリーフケアの活動に入っています。今後、益々必要性が増してくると予想されます。

・今回のミーティングの体験が、広く拡がっていくことを望みます。

（まとめ・感想：広報委員　阿部）



公開模擬「わかちあいの会」の光景



わかちあい体験、グループでの「語る体験」の光景

2010年度　認定カウンセラー会主催　(2011年２月26日)
公開研修会報告　その２

・北海道帯広市「とかちプラザ」
・テーマ「人と人をつなぐカウンセリング」
・講　師　田上不二夫（認定会会長）

◇北海道では初めての認定カウンセラー会の公開研修会。学校・幼児保育・福祉関係者・一般の方々など、150名以上の参加がありました。「対人関係ゲーム」を取り入れた和やかな雰囲気の中で、入門編としてのカウンセリングの歴史や認知行動カウンセリングの理論を分かりやすく学ぶことが出来ました。

◇参加者のアンケートから（前号では、齋藤敏子さんの手記を掲載しました）

・このようなカウンセリングの講演会に初めて参加しましたが、学校経営、生徒との関係改善にすぐ実践できそうなヒント、アイディアを沢山いただきました。(中学校校長)

・大切なのは気持ち。人をわかろうとする気持ちだということに気付きました。「あのひと（あの保護者）は・・・」と見るのではなく、人とつながろうとする気持ちが大切なんだと改めて気付きました。(小学校校長)

・保育療育の現場でも、子どもたちの心の成長や保護者との関わりの難しさを感じています。でも、カウンセリングの観点からこういう技法もあると知って、新たな視点に触れる機会となりました。

・一人一人の思い、感じ方があり、本当に人それぞれ個性がある中で支え合い、分かりあう難しさを多々感じます。そのような中で今回の講演を聞かせていただき、人の温かさ、人と関わりを持つ楽しみ、様々な前向きな気持ちになれるお話を沢山聞けました。自分にも振り返りが出来ました。

・ゲームを少し取り入れることで周囲との緊張もほぐれ、楽しい時間となりました。隣人との駆け引きや人と協力する楽しさ、また勝ち負けを越えて人と楽しむことの面白さを実感し、その心境の変化に自分でも驚きました。

◇今回の公開研修会開催にあたっては、現地の認定カウンセラー高谷みゆきさんの並々ならぬご尽力がありました。事前の取り組みはもとより、当日も「粗相のないように、いい雰囲気になるように、皆さんが座れるように、盛会に終わるように・・・」等々、気が休まることがなかったようでした。本当にご苦労様でした。

（上記の記事は、高谷さんの報告から抜粋して掲載しました。広報委員　阿部）

北から南から

認定カウンセラーが、たった２人の鳥取県、仲間を増やして地元に“認定カウンセラーがいる安心感”を醸(かも)したい

認定カウンセラー　清水　明美（鳥取県在住）

◇驚かれる方もおられるかと思いますが、鳥取県内には認定カウンセラーは２人で、とても少ない人数です。私の住んでいる街にも、もっと認定カウンセラーが増えて欲しいと願っています。皆さんは、カウンセラーが少ない県についてどのように感じておられますか？

◇どんな小さな町でもカウンセラーは必要です。田舎ならではの悩みもあるのです。地域格差が広がる中、その土地柄の風土に寄り添いながらの相談内容があります。例えば、田舎は交通の便が悪かったり、スーパーマーケットなども少なく過ごしにくい、また、近所付き合いも密着しているため見張られている感覚がある、そして、これらに耐えられないなど、田舎ならではの相談が色々です。どこの地域であっても長所や短所はあるとは思いますが、その土地ならではの様子と本人との相性があるのでしょうね。

◇田舎のカウンセラーだからこそ相談したいというクライアントさんもいます。都会の生活に疲れ、従来の生活スタイルから休養したい。また、見知らぬ田舎に身を置き、日常のストレスを緩和しようと相談に来られる方もいます。

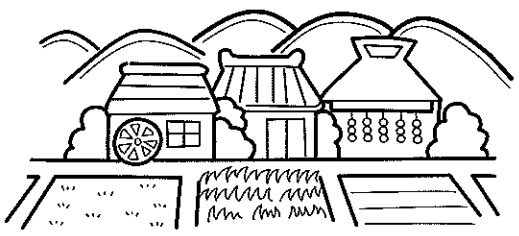
◇私は今、鳥取市内のカウンセリングルームに勤務中です。クライアントさんの悩んでいる気持ちに寄り添い一緒に考えていくこの仕事にやりがいを感じていますが、やはり認定カウンセラーが増えて欲しいと願っています。

私だけの活動でなく、研修会で学んだ内容を地元でも活かし、共に連携を取り、協力しながら活動していける仲間が沢山欲しいのです。田舎の地元にも“認定カウンセラーがいる安心感”、この空間を広げたいのです。

◇鳥取県ではたった２人の認定カウンセラーですが、日本カウンセリング学会は魅力的です。大会や研修会で、優秀な先生方や知識と経験豊富な皆さんから学ぶものがとても多く、共に課題や問題に取り組み発言される姿勢に感動することが多いです。みんなで作りあげる力量に、心温まる思いと心地よさを感じ、地元での日々のカウンセリング活動へのエネルギーにしています。出来る限り、遠く鳥取から夜行バスで往復し参加していますが、時間的・金銭的・肉体的にはきついものがあります。しかし、スキルアップして更に充実したカウンセリングにしていきたいという熱意が強くなっていくのを感じています。

◇認定カウンセラーとして、田舎での様子を私なりに記載してみました。
皆さま、今後ともどうぞよろしくお願い致します。

※寄稿をお待ちします。1600字前後、写真もOKです。
事務局又は、広報委員　阿部まで



INFORMATION

◇第２回理事会（７月３日）の報告

・主に、総会提出資料の検討（「ガイダンスカウンセラー資格申請料」をガイダンスカウンセラーの研修費用にあてる。2011年度「公開セミナー」は早稲田大学での開催を検討する。「公開研修会」は今後検討する。2012年度学会大会は麗澤大学で開催する。東日本大震災被災地に常駐カウンセラーを置くことについては今後検討する。対策本部へ特別会計から100万円を繰り入れる、等）
・危機支援のあり方について議論があった。
・今後の専門部会の持ち方について。
・栃木県、長野県の支部に続いて、東関東支部、東京支部、北東北支部（岩手県支部を拡大する）、神奈川支部が発足または発足準備を進めているとの報告があった。

◇第３回理事会（９月25日）の報告

・各部会からの報告　　・ガイダンスカウンセラーに関する報告
・専門部会の持ち方（午前の部は12時の研修終了後30分程度、部会の時間にあてる。午後の部も研修終了後30分程度、部会にあてることにする）
・被災支援活動補助金について（６ページに内容あり）

◇今後の研究会の予定

第４回相互研究（研修）会　　2011年11月27日（日）　於：早稲田大学
第５回相互研究（研修）会　　2012年２月12日（日）　於：早稲田大学
公開セミナー　（日時未定）　会場は早稲田大学を予定
公開研修会　　（日時・会場未定）

◇2010年度　認定カウンセラー資格所得者追加（2011．2．6）

植田又子　大原天晴　鹿鳴真弓　草柳和之　肥沼章彦　高松美保　出村栄子
なお、2011．10．１　東京で今年度の試験があり、43名が受験した。

◇認定カウンセラー会用のホームページ開設について

第２回理事会で「ホームページ作成料」として60万円、「サーバー料」として10万円の計上を了承されたことを受け、開設に向けて準備中です。

【編集後記】

・３．11の東日本大震災から７か月。この間、私達は何が出来るのかを手探りで探ってきました。そして、その途上にありこれからが出番だという手応えがあります。其々の条件の中で支援活動に参加出来る環境を整えていきたい。
・今号は、対策本部が組織的に行ってきたこと、認定カウンセラーが動ける所で動いてきた様子、そして、各専門部会としてこの大災害をどう考え、アプローチするか等を主な記事にしました。
・「北から南から」を新設しました。皆さんの寄稿をお待ちします。