

# 横浜いのちの電話

広報81号

2011.5.1

社会福祉法人 横浜いのちの電話

事務局 〒240-8691 日本郵便保土ヶ谷支店私書箱32号 TEL. 045-333-6163

発行人 永野 肇 横浜いのちの電話広報担当(澤野・十川・堀木)

制作 Visual Communication Design Convivia



## 東日本大震災の被災者の皆さまに 心よりお見舞い申し上げます

力をあわせてこの国の復興に取り組んでいきましょう

500km×200kmの規模で海洋底が動き 巨大な地震が発生しました  
さらに追い打ちをかけるように想像を絶する津波 原発施設の破壊が続き  
未曾有の災害による危機が東日本ばかりか日本全体を覆っています  
報道を見ているわたしたちも茫然自失 立ちつくすのみです

そんな中で励まされるのが復興のために次々と開始された援助活動です  
若者から老人まで様々な力が集まり 人々の願いが行動に移されています  
今わたしたちにできることは 普段どおりの生活を崩さずそれぞれの持ち場で  
あらゆる活動が滑らかに運営できるよう きちんと見守ることでしょう

復興援助は時間とともに次第に要望が変わり 姿を変えていきます  
状況を注視しつつ ふさわしい援助活動がおそらく長期にわたり必要でしょう  
そこでも助力を求める人の声に耳を傾けることがとても大切です  
人と人の交流を通して 傷を受けたところが回復していくことを切に願います

多分 復興が必要なのはこの国のあらゆるところではないでしょうか  
この大災害の痛みをわかちあい 次世代に安全で持続可能な発展があり  
人々が暮らしやすく 希望に満ちた国づくりをしなければなりません  
一人一人が少し遠くを見ながら復興の理念を話し合っていたらと願います



# 考え方が生き方を作る

## 認知行動療法のすすめ

### 治田哲之

横浜いのちの電話  
スーパーバイザー

うつ病の治療に効果をあげているという認知行動療法。

さまざまなできごとに取り囲まれて、不安な思いにとらわれやすい現代人に、合理的な健全さを教えてくれる。

だれもが身につけたいその考え方を紹介する。

### 1. 私の人生は失敗に決まっている？

最近、「私は誰からも愛されない。」とか、「私は醜い。」などと、強く訴えるような電話相談が増えているようです。

いのちの電話では、このような訴えかけについて、電話をかけてきた人の気持ちを丁寧に受け止めるように話を聴きます。

そうして、話をじっくりと聴いてみると、実際につまづきはそれほど深刻なものではないと思われるのに、「もう取り返しがつかない。自分は決定的に嫌われてしまった。」とか、「私には、まったくいいところがない。」などと、ひとりで強く思い詰めてしまっている場合が少なくないようです。それはまるで、「自分の人生は失敗だ」と、自分で自分に言い聞かせているかのようです。

### 2. 認知行動療法とは

悩みや困難に出会ったとき、慌てて何か行動を起す前に、一度立ち止まってみて、状況を現実的にとらえ直してみようとすることは有効です。そのような考え方を、一つの心理療法の立場が「認知行動療法」です。

認知行動療法の立場では、さまざまな心の問題や悩みは、ある状況に対する不適切な（苦痛に陥りやすい）対処の仕方を、これまでに身につけてきてしまったことによると考えます。何かの時にとっさに反応してしまうパターンや、主観的な思い込みが、だいたいこれに当たります。そして、同じ状況を一度冷静にとらえ直してみると、より適切な対処の仕方の発見につながり、結果的に、より建設的で負担の軽い生き方を手に入れることができると認知行動療法では考えます。

### 3. 自分を縛る不合理な思い込み

例えば「職場のみんなから嫌われてしまった。もう職場にいられない。」と悩むとき、その人は「私はすべての人から好ましいと受け止められなくてはならない」という、無意識のうちの思い込みを持っていて、そのせいで必要以上に自分で自分を追い詰めてしまっていると考えられます。その思い込みの、極端な基準に照らし合わせて、気が合わない人がひとりふたりいるだけで、職場の全員に否定されているように思ったり、たまたま意見の対立が起きた時に、誰にも理解されず永久に孤立してしまったと考えてしまったりするのです。実際、私たちは誰でも、そういう不合理な思い込みに縛られやすい傾向を持っているのです。

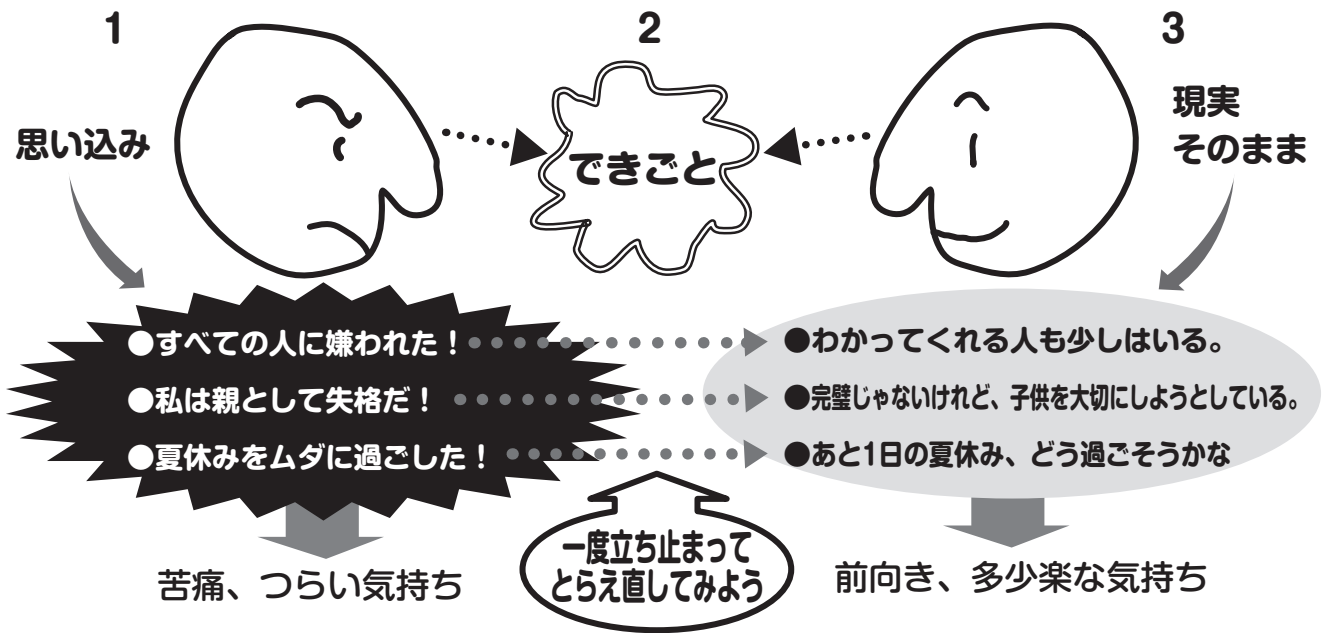
現実と比べて完璧を求めすぎる基準は、不合理な基準です。他にも、「勝ちか負けか」ふたつにひとつの道しか考えられなかったり、「～しなくては（してしまっただ）ダメだ」と決めつけたり、自分一人ですべての責任を負おうとしたり、いろいろと、不合理な思い込みが存在します。

### 4. 自分で自分を変えていくことができる

認知行動療法では、「正しく見る」ことこそ大切だと考えます。合理的に、客観的に、自分や状況を見るのです。そうすることで、不合理な思い込みを直すことができ、思い込みから解放されることができそうです。

そこで、認知行動療法では、記録をつけたり、自己観察をしたりします。

例えば、子育てに関するカウンセリングの中で、「いつも、つい厳しく叱ってしまう」と悩む親御さんに、いつ、どういう状況で、どう叱ったか、をノートに記録してもらい、合わせて、その時々叱り方の激しさも、パーセントで記録してもらいました。それと同時に、子供に優しくした場面も記録してもらい、1週間後に



その記録を持ってきてもらうことにしました。

すると、次の面接では、その親御さんはニコニコ顔でこう言いました。

「厳しく叱りすぎていると思っていたのに、意外と子供がすなり言うことをきいていて、厳しく叱った日はあまり多くありませんでした。記録をつけて、初めて気がつきました。それに、自分ではこれまでまったく気づかなかったのですが、私はしょっちゅう子供にやわらかく声をかけていました。そういうことって、意外と当たり前で、ノートに書こうとしないと忘れてしまっているものですね。ガミガミ叱ってばかりでいやな親だと、よい親になれていないのではないかと自分に嫌気がさしていましたが、案外よくやっているな、と、自分を親として認めてあげられそうです。」

記録をつけて、自分を客観的に見る。それだけのことで、自分の力で大きく変身することも可能なのです。

グラム単位で測定できる体重計を使い、とても細やかな日々の体重変動をグラフに書くことでダイエットを成功に導くとか、すべての買い物について1円ももらさず、詳しい家計簿や小遣い帳をつけて、浪費癖を治すとか、これらも認知行動療法の応用です。

## 5. まず現実を正しくみることから

ここで紹介したように、考え方(受け止め方)が変わっていくと、自分からの周囲への関わり方も変わっていきます。すると、それによって周囲からの自分への関わり方も変わっていきます。そういう風にして、自分自身や周囲との関係を、より健康的で安定した状態に

していくことができます。つまり、自分で自分の生き方をより良く変えていくことができるのです。

でも、それが「新たな思い込み」では何の解決にもなりません。現実から目をそらした、ただの「楽観主義」は、かえってマイナスになる場合もあります。

例えば、夏休みが明日で終わる、という晩に、「あーあ、夏休みはあと一日しかないや。つまらないな。」と子供が言ったとします。それを聞いた家族が、「ものは考えようと言うでしょう？あと一日もある、と考えればいいんじゃない？」と言ったとします。これは、「新たな思い込み」を作る考え方です。口先だけの言い換えをして、自分の心に嘘をつくことを教えてしまいますし、前向きに受け止められない自分が悪い、と、不合理な思い込みにより自分を責める習慣を作ってしまう。それに子供だって、こういう無理な言い換えには、簡単には納得しません。何週間もあった夏休みが、あと一日しか残っていないこと、あさっては学校が始まることは、明らかな現実なのですから。

望ましいのは、まず、「夏休みは、明日一日だ」という現実をはっきりと、そのまま受け止めることです。その上で、「では、その最後の一日をどう過ごしたら良いだろうか」と考えるようにします。具体的な過ごし方の答えは、人それぞれになるでしょう。家でゆっくり休みたい人、外出して楽しみたい人、新学期の準備をする人、などなど。現実に合わせて、自分の力で今を充実させる生き方ができるようにするのです。

前向きな人生は、現実を正しくとらえ直すことによってもたらされます。考え方が生き方を作るのです。■



# インフォメーション



## 【日誌 2010.11~2011.4】

### 2010年

- 11/04 相談関連部会・フリーダイヤルプロジェクト会議
- 06 相談員委員会
- 08 理事連絡会
- 10 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
- 12 「広報80号」発送
- 29 理事会・評議員会
- 12/04 相談員委員会
- 06 横浜市監査
- 06 法律相談担当者懇談会
- 09 相談関連部会
- 10 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
- 25 外国語相談クリスマス会
- 28 事務局仕事納め

### 2011年

- 1/04 事務局仕事始め
- 06 相談関連部会
- 08 相談員委員会・新年会
- 10 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
- 14 理事連絡会
- 17 研修調整連絡会
- 28 フリーダイヤル公開講演会  
「希死念慮へに対応」張 賢徳氏
- 2/01 ライオンズクラブいのちの電話講座(第1回)
- 03 相談関連部会
- 05 相談員委員会・相談員の集い
- 10 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
- 26 フリーダイヤル研修会  
「自殺に関わる電話への対応」加藤博仁氏
- 3/03 相談関連部会
- 4-5 一泊研修(養成研修生)
- 05 相談員委員会
- 06 研修担当者会議
- 09 ライオンズクラブいのちの電話講座(第2回)
- 10 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
- 13 2010年度養成研修者認定会議
- 23 理事会・評議員会
- 26 2010年度養成研修者認定式
- 3/28 ~ 4/9  
『いのちの電話』震災フリーダイヤル
- 4/02 養成研修者オリエンテーション・相談員委員会
- 07 相談関連部会
- 09 外国語相談養成研修オリエンテーション
- 10 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
- 13 外国語相談養成研修オリエンテーション
- 27 理事連絡会
- 30 相談員研修「被災者への心のケア」有田モト子氏

**編集後記** たまたまこの大震災の前に、治田先生にお願いして認知行動療法について解説していただいた。さまざま不安が渦巻く時代に、考え方の一助になれば幸いである。治田先生に感謝である。災害によって今までの無尽蔵の電力を使用した生活にあらためて気付かされた。エネルギーや資源の問題からも生活の見直しが必須だ。(h)

## 神奈川県共同募金会からの配分金

平成22年度は30周年記念講演会の経費に充当しました。23年度は広報誌・事業報告の制作費を予定しています。

## 毎月10日はフリーダイヤル

こころ

# 0120-738-556

毎月10日8:00～翌日8:00 24時間・無料です  
あなたがつらいとき、近くにいます。  
ひとりで悩まないで、こころの苦しみを  
お話し下さい。

### 自殺予防 いのちの電話です



## 維持会員・賛助会員を募集

眠らぬダイヤルとして24時間体制で電話相談を続けていくためには、運営資金が必要です。維持会員または賛助会員になって資金面でご協力、ご支援下さい。

### ●維持会員

(定期的に一定額を援助して下さい)

個人 年間1口

3000円 5000円 10000円

法人・団体 年間1口

10000円(何口でも可)

### ●賛助会員

(任意な時に任意の額を援助して下さい)

※法人は損金算入、個人は寄付金控除があり、  
税法上の優遇措置の対象となります。

※会員の方には広報誌、事業報告、公開講座、  
映画会等のお知らせをお送りします。5年  
ごとに映画会への無料ご招待があります。

### ●振込先

郵便局 郵便振替 00240-3-15191  
社会福祉法人 横浜いのちの電話

※詳しくは横浜いのちの電話事務局までお問い合わせ下さい。

045-333-6163 (月～金 9時～17時)

## 横浜いのちの電話 秋の催し

# トリオ・リベルタ コンサート

日時 2011年10月28日(金) 18時30分開演予定  
会場 関内大ホール(横浜馬車道)

前売券 3,000 当日券 3,500

(全席自由 6月1日 チケット発売予定)

●お申し込み・お問合せ TEL 045-333-6163

## トリオ・リベルタ

現代タンゴの革命児アストル・ピアソラ。

その作品を演奏するコンサートシリーズ「ピアソラ・ナイト」から『トリオ・リベルタ』は2000年に結成された。クラシックの第一線で活躍する人気奏者3人によるその演奏は、オリジナルを尊重しつつも“他にはない”新しいスタイルのピアノを描き出し、各方面から賞賛の嵐と話題を呼んでいる。クラシックの枠にとらわれない活動はその圧倒的な演奏でジャンルを超えて幅広く支持されている。

石田泰尚 Yasunao Ishida (ヴァイオリン)

中岡太志 Futoshi Nakaoka (ピアノ)

松原孝政 Takamasa Matsubara (サクソ)



## ひとりぼっちで 悩まずに...

たれか話したいとき こころ寂しいとき

## 横浜いのちの電話相談

045-335-4343 (24時間体制)

●ファクス相談(聴覚言語障害者のための)

045-332-5673

●エイズ悩み相談 045-335-4343

## 外国語電話相談

●ポルトガル語 045-336-2488

0120-66-2488

●スペイン語 045-336-2477

0120-66-2477

●情報サービス 045-335-0092

(ポルトガル語・スペイン語・タガログ語による)

<http://www.yind.jp/>