

レポ ー ト



## 傾聴ボランティアを福島「福幸」につなぐ

A Trial to Connect Voluntary Peer Counselors  
to the Revitalization in Fukushima

桜の聖母短期大学 三瓶 千香子

### 1. メンタルケアを要する福島

東日本大震災直後から福島県内では、自然発生的なスローガンがある。「福幸」と「がんばっぺ、福島」という2つである。前者は「復興」に掛けての造語であり、後者は福島の方言で「頑張ろう」という意味を持つ。シールやポスター、店頭のもの、看板など、福島県内を回れば必ずといっていいほど見かけるはずだ。

では、今の福島を「福幸」にするには何が必要なのだろうか。誰と共に「がんばっぺ」を言い続け、行動すべきなのだろうか。今、福島に住む者は自問自答しながら生きていると言っている。しかし答えはそれほど簡単に出てくるものではない。というのは、県内の被災規模や被災内容があまりにも複雑だからである。ここで震災後、福島県内はどのような問題に直面し、どのような状態にあるかを簡潔に述べてみたい。

福島県は全国第三位の面積を持ち、太平洋に面する浜通り、東北新幹線が通る中通り、新潟に隣接する会津地方の三地域に分かれている。浜通りでは周知の通り、津波被害が大きかった地域である。さらに東京電力第一原子力発電所の水素爆発事故により、今まで住んでいた生活の拠点から退去を余儀なくされている地域も含まれている。浜通りには、いわば二重被害の土地とも言える。中通りは、原発事故によって放出した放射能物質の線量がいまだに高いエリアであり、その影響によって最も子どもの人口流出が多い地域となってしまった<sup>1</sup>。

さらに浜通りからの避難者が移り住んでいる仮設住宅が多い地域ともなっている。「子どものいないまち」にしないためにどのような対策を進めるかという課題と、避難してきた住民と共に新しいコミュニティをいかに創造するかという課題を抱えているエリアである。一方、会津地方に目を移すと、放射線量それ自体は比較的低いエリアであったが、風評被害で観光客が激減し、まちの活性が減少してしまっている。幕末史や武士の思想の伝承を特徴とした観光のまちをどう再生していくのが課題となっていると同時に、浜・中通りから移住してきた人々と新たな地域づくり・関係づくりが復興の鍵となっている。

東日本大震災は、主として岩手・秋田・福島三県が甚大な被害に遭っているが、とりわけ福島は、地震や津波による“目に見える被害”と放射能といった“目に見えない被害”に追われている状態である。さらに周辺からの風評被害で農作物の価格下落、取引中止、農業そのものの廃業と追いやられているのも現実である。さて、こうした中、いかにして福島復興を、いかにして「福幸」を構築していくかを考え、行動を移すか。このことが福島に今、生きる私たちの使命となっているのが現状である。

瓦礫処理、自治体の分断、補償問題など震災直後の課題は甚大である。しかし、時間が経つにつれて、今、これらに更なる問題が追加されている。それはメンタルケア問題である。人は不安感、焦燥感、絶望感など心の違和感を抑圧することで病んでしまう。非常に雑な書き方だが、抑うつ状態になると、脳内の神経伝達物質がアンバランスとなり、自律神経がうまく機能しなくなる。そのことで食思不振、身体倦怠感、希思念慮などの症状が出てしまう。それだけ人間の心身は繊細であり、本人が意識していなくてもバランスを崩してしまうものなのだ。本人が頑張れば頑張るほど皮肉にもバランスを崩し、心身や精神に症状として表出してしまうことが多い。

2012 年は“復興元年”と言われているが、昨年の震災から抱いていた緊張が切れ、途端に不安感が湧き起きてしまう年とも言える。震災時のフラッシュバック、仮設住宅における孤独感、避難を通じて生じてしまった家族との軋轢、疲弊など、精神的課題は多い。このような福島状況の中で、桜の聖母生涯学習センター（以下、センターと記す）が取り組んだものが傾聴ボランティアの養成である。

桜の聖母短期大学は、キリスト教を建学の精神の土台に据え置いている高等教育機関である。短大に附設しているセンターは、20 年以上もの年月を地域の人々ともに学び、ともに生きることを最も大切にしてきた生涯学習機関である。年間 200 以上もの開放講座を企画・立案し、地域における学びの拠点となっている。震災直後も予定通りの開放講座の運営を行い、地域の人々の学習の場以上に、“無事に生きていたねという確認の場”“これから頑張ろうと互いに励まし合える場”として、いわば“再会の拠点”としての機能を果たしてきた。震災から 3 ヶ月後の 2011 年 6 月、センターは早速翌年度の開放講座の企画に着手した。復興元年だからこそやるべきことは何か、桜の聖母生涯学習センターだからこそやれること、やらなくてははいけないことは何かと原点に戻りながら、センターと開放講座の機能と使命を問い直したのである。その結果が「傾聴ボランティア養成講座」なのであった。

次章から「傾聴ボランティア養成講座」を紹介し、その意義を分析する。

## 2. 地域ニーズが表れた「傾聴ボランティア養成講座」

### (1) 動機

震災後 1 年を経てもまだ抱く不安、葛藤をそれぞれが抱えている。また、1 年経たからこそ膨らんでしまった不安や不満、怒り、絶望感を感じる者もいる。これらを共感できる地域ボランティアを育てることはできまいか、これが本講座の動機である。先にも述べたが、桜の聖母短期大学および生涯学習センターは、宗教的精神といたした土台の上に建つ教育機関である。だからこそできることは何かを考えたとき、人の苦しみや悩みを共感し、受容することができる人材を丁寧に養成することに達したのである。そこには宗教でいうところの「救い」が根底にある。ボランティアを育てることは、苦しんでいる人々の救いになる。それと同時に、地域における活躍の場と方法を探していた者にとっても救いとなる。それは自己重要感を感じる機会になるからだ。支援物資などを届けたり、被災地において瓦礫処理やイベントを行うボランティアも地域を救う一つの形である。しかし苦しみを胸のうちに抱えている人々の話に耳を傾けるということも、復興への一助とも言えるだろう。

またこの講座設置には、もう一つのきっかけがある。それは医大や病院をはじめ、医療機関では傾聴ができるボランティアの養成に限界があるという事実である。医大は心療内科医・精神科医という専門家を育てる。また心理学系の指定大学院では臨床心理士を養成する。どちらも傾聴のプロである。だが、臨床の場で活躍するにはどちらも時間がかかる。前者は 6 年、後者は 2 年以上学ばなければならない。そして専門家となった

としても、一人の専門家が診察や面談を行う人数に限りがある。そもそも心療内科医・精神科医の目的は、すでに精神的な病に罹患した者の診察と治療であり、傾聴は医療行為の手段の一つにすぎないと表現したら、少々乱暴であろうか。臨床心理士も治療こそしないが、一定の機関に身を置いて相談依頼者の種々の疾患や心理的問題を傾聴し、援助、改善、予防を行うことが仕事である。両者に共通している点は、相談者の来訪を「待つ」ことであって、仕事の性格上、自ら「出向く」ことが少ない点ではなかろうか。センターでは、医療行為ができる人材を育成しようと思っているわけではない。一般人にもできるだろう「傾聴」を学び、地域に人材を発信し、震災後の福島において予防医療的な機能を果たせやしないかという気持ちを持って立ち上がったのである。

## (2) 講師

講座は誰を講師にするかで大きく変わる。講座の内容も性格も雰囲気もすべて講師次第と言っても過言ではない。本講座の目的は、傾聴できる人材を地域に発信し、福島の「福幸」に少しでも尽力することである。傾聴というものを理論のみで理解しても、それは地域に出たとき、果たして実践できるかという疑問が残る。よって、今回は実践体験が豊富であることを講師の条件とした。また、本センターの建学の精神を深く理解していることも大きな条件とした。人に寄り添いながら受容することとはどういうことか、救いとは何かなどを教科書的ではなく、むしろ宗教的精神を軸として語れる人材を探したのである。

以上の条件より、本講座の講師を岡安詔子先生にお願いした。岡安先生は、東京のカトリック聖イグナチオ教会の信徒であり、10年以上も前から東京を中心として傾聴ボランティアを実践しており、足立区の安心ネットワーク語らいパートナーとして認定を受けている。また、地域で子育て支援と高齢者支援を目的とした多世代交流の場「みんなのおうち」をも自ら運営している。震災後は釜石へ何度も足を運び、仮設住宅にて傾聴ボランティアを精力的に行っている方である。ボランティアとは何か、傾聴するというのは何が大切なのか、どこに気をつけなければならないのか、具体的エピソードなどを含みながら長年の経験を通して見えてきたことや傾聴ボランティアの在り方・姿勢を講義してくださった。

また、傾聴スキル向上のため、集中的なロールプレイングの講義も含まなければならない。この部分においては、特定非営利活動法人日本キャリア開発協会(JCDA)の協力を得た。JCDAとはキャリアカウンセリングを行う実務家のための資格認定団体である。相談者にとって最も望ましい職業選択やベストマッチング支援を行うために、カウンセリングスキルを向上させていく研修や実践の場を提供している。キャリアカウンセリングを学んでいる多くの会員の中の11名が、北海道、東京、大阪などからファシリテーターとして講座を支援するといった充実した体制も本講座の特長と言えるだろう。

なお、講師およびファシリテーターすべてが無償で本講座の支援に当たったという点も付け加えておく。

## (3) 回数

講座回数は全5回とした。「傾聴ボランティア養成講座」やそれに類似する講習会・研修会を全国的に調べてみると、大半が全1回～3回ほどであった。この回数で、果たして当センターが目指している傾聴ボランティアを養成することができるだろうか、福島という地域に軸足を置いて「福幸」支援できる人材が育つだろうかということが議論となった。繰り返しになるが、単なる傾聴スキルを身に付けた人材を育てたいのではなく、当センターは心の軸もしっかり内面にもってして相手に耳を傾けられるような人材を養成したいのである。そのためには少なくとも5回は必要ではないかと判断した。「5.内容」のところでも触れていくが、5回講座の内容配分は講義、講演会と講義、集中ロールプレイ、集中ロールプレイ、講義と認定式という展開にした。人はなぜ想いを

吐き出すことが大切か、受容されることが必要か、福島という地に立ってボランティアをする意味は何かなどを共に学ぶには、これくらいの回数が必要だろうと判断したのである。

#### (4) 日時とテーマ

実施した日時とテーマを以下にまとめてみる。

回数	開講日	開講時間	講座テーマ
第 1 講	2012 年 5 月 27 日(日)	13:00~16:00	相手に寄り添って聴く・心のかよう聴き方
第 2 講	2012 年 6 月 10 日(日)	14:00~17:00	アルフォンス・デーケン上智大学名誉教授講演会「東日本大震災を乗り越える」
第 3 講	2012 年 6 月 24 日(日)	13:00~16:00	傾聴ロールプレイ 1
第 4 講	2012 年 7 月 8 日(日)	13:00~16:00	傾聴ロールプレイ 2
第 5 講	2012 年 7 月 24 日(日)	13:00~16:00	高齢者施設における傾聴・認定証授与式

上記の表から、本講座は日曜日を開講日とし、各講 3 時間としていることが分かるであろう。どのような年齢層でも比較的都合がつけやすいのは日曜日ではないかという予測から、全講義を日曜日に設定した。また 3 時間という講義時間は、前項「(3)回数」で述べた理由が存在する。傾聴やカウンセリングスキルというのは、相手があって初めて成立するものである。またその相手も、どんな悩み、不安、感情を抱えているかは会って見なければ分からない。受講生が互いにロールプレイを丁寧に、何度も何度も繰り返し行い、比較적으로どのような話にも傾聴しうるトレーニングを十分に行える時間を確保したのである。

#### (5) 内容

第 1 講は、傾聴とは何か、そこにはどのような意味と意義があるのかを中心に、聴く人の基本的な在り方が主な内容であった。今までの聞き方を振り返り、うわべだけで聞いていないか、話の腰を折っていないか、心の中で次の発言を予習してしまったりしていないかなどを確認した上で、傾聴の技法を学んでいった。その後、2人1組となりロールプレイを行い、自らの感情や思いをありのまま語り、相手はうなずきながら受容するトレーニングをした。ここで印象的なのは、第 1 講だけに緊張で張りつめていた教室が、このロールプレイ以後、急激に場が和み、受講生の表情がおだやかになったことである。受講生自身も被災者である。心に抱えているものは多かったのだろうと思う。ロールプレイというワークショップを通して、少しでも感情を吐き出せた効果が大きいと感じさせられた。

第 2 講は、生と死を考える福島の会が主催、センターが共催した講演会「東日本大震災を乗り越える」の聴講それ自体を講座内容とした。一般住民を対象とした講演会であったが、テーマが傾聴ボランティア養成には肉付けになるものだと判断し、講演会そのものを第 2 講とした。この講演会では死生学の専門家であるアルフォンス・デーケン上智大学名誉教授を招聘し、自分を押し殺さずいかに楽しく生活を送ることができるかを学んだ。ギリシアの時間の神「クロノス」と「カイロス」を取り上げ、物理的な実時間は変えられないが、人が感じる意義深い質的な体感時間は自らのとらえ方、物の見方で変えることができると話す。体感時間には生きがいというものがあるがどれほど重要かを強調していたことが印象的である。

第 3 講と第 4 講は、「(2)講師」のところでも触れたが、キャリアカウンセリングスキルを研鑽している JCDA 会員ファシリテーターに講座の展開をお願いした。第 3 講では、エクササイズから主役の気持ちを聞いたり、聞き役の気持ちを共有する場面があった。さらにファシリテーターからのデモンストレーションがあって、ここから本格的なロールプレイに入っていた。第 4 講では、「死にたい」などネガティブな相談があったらどうするかというこ

とを体験的に学習するため、ロールプレイングをしている。振り返りのコメントからは、沈黙の重要性、うなずきの重さなどを受講生は学んだことがうかがえた。両日とも細かな時間配分、内容の細分化、ロールプレイングの充実に配慮されているプログラムであり、実際の傾聴の場において有効である内容であった。

高齢者のうつや認知症への対応方法なども学んだ上で、最終講にもなると、いよいよ施設や独居宅といった「現場」における傾聴エピソードと留意点が内容の中心として据えられた。傾聴ボランティアとして施設に訪問する限り、できることとできないことをきちんと訪問先と打ち合わせをすること、命への緊急性のある状況を除いては傾聴以外の業務は行わないことなど、具体的な留意点が挙げられていた。

またこの最終講の終わりに、認定証交付式を行った。認定証は B5 サイズのものと首から提げられるカードサイズのもの 2 種類である。これは桜の聖母生涯学習センターが主催した 傾聴ボランティア講座 15 時間の課程を修了したという認定証である。さまざまな施設で実践する場合に先方に信頼と安心をしてもらうためということで、紐をついている名札カードも付けた。希望者のみが認定料 3,500 円を払い、認定証を受け取るシステムにしたところ、約 7 割の 65 名が希望した。どこかでこの認定証を活かしたいという思いもあるだろうが、傾聴というものをしっかりと学んだという自信の証として受け取りたいという気持ちもあるのではないかな。

## (6) 人数

結果から述べると、定員 30 名のところ 91 名が受講を希望し、91 名すべてを受け入れた形となった。一人の講師が傾聴の心得やカウンセリングスキルを丁寧に伝えるには 30 名が限界だろうと考え、定員を 30 名にしていた。仮に 30 名に満たなくても、少なければそれだけ受講生同士に密接なコミュニケーションが生じて相互作用は良い方向に向くだろうから、本講座は必ず開講していこうという認識をセンター全員が共有していた。

しかしセンターの開放講座パンフレットを 2012 年 2 月に発行し、チラシを地域に配布したところ、90 名を超える問い合わせが集中したのである。講義形式のみの講座ではないため、講師一人では 91 名は対応できない。そこで JCDA が本講座支援に回るということになり、91 名対応が可能と判断し、希望者を受け入れるという形となった。

受講生の属性は以下の通り。

### ◆男女比

男性 6 名 (6.6%)	女性 85 名 (93.4%)
---------------	-----------------

### ◆年齢層

10 代	1 名(1%)
20 代	1 名(1%)
30 代	2 名(2%)
40 代	7 名(8%)
50 代	33 名(37%)
60 代	36 名(40%)
70 代	10 名(11%)

### ◆居住区

福島市	72 名(80%)
伊達郡	8 名(9%)
二本松市	4 名(4%)
郡山市	5 名(5%)
いわき市	1 名(1%)
仙台市	1 名(1%)

このようなかわりや心理学系、コミュニケーション系の開放講座には、圧倒的に女性受講生が多い傾向がある。今回もその傾向が表れたが、それでも 6 名の男性が受講しており、そのうち 2 名が 60 代、4 名が 70 代である。地域も講座会場がある福島市に限らず、郡山、いわき、仙台など車で 1 時間～

2 時間かかるところから通っていることが分かる。それだけ震災による心の爪痕を何とかケアしたいという気持ちが強いのだろう。

### (7) 受講動機

200 以上の開放講座が掲載されているセンターパンフレットの中で、なぜにこの講座だけ受講希望者が集中したのだろうか。パンフレットでは、この講座を以下のように案内している。

「今、求められていることは、心からのひそかな叫びに耳を傾けて聴いてくれる人ではないでしょうか。傾聴できる基礎を学び、更にその技能と心を磨き、研修認定証をだします。」<sup>2</sup>

わずか 80 字のこのテキスト文のどこに引きつけられて受講生は殺到したのだろうか。センターでは最終講の後にアンケートに受講動機や感想を書いてもらうことにしている。ここから受講動機の数例を転載する。

- ・ 青少年・高齢者ケアストレスカウンセラー養成講座にて事前に傾聴を学習していたため、さらに深めたいと思ったから。(70 代・男)
- ・ 3.11 震災被災者の苦労を少しでも軽減できればと考えていた。タイムリーにこの講座の開設を知ることができたから。(70 代・男)
- ・ 開放講座のパンフレットを見て、これなら私にもできるかも・・・と思いました。主婦なので社会参加の機会が欲しいと常に思っていました。(50 代・女)
- ・ 震災後、自分が何かできるか考えていた時、この講座を知って、ボランティアのきっかけとしたいと思ったから。(50 代・女)
- ・ 保育士をしているので、子ども・保護者の声をよく聞いてみたいと思ったので。(50 代・女)
- ・ 傾聴講座で自分自身が成長し、人の支えになる事ができたら、自分自身も強くなれるのではと感じています。(60 代・女)
- ・ 傾聴以前の「話し相手」の不足・不在に危機感を感じています。(60 代・女)
- ・ 震災において、自分のボランティア能力のなさに身に付けようと思い、受講いたしました。(50 代・女)
- ・ 体力がなくなっても自分にできることを探していたので、受講したいと思いました。(60 代・女)
- ・ 現在、子育て世代ですが、子どもをとりまく様々なトラブルが親世代のゆがみからきていると感じています。一人ひとりが幸せにならない限り、自分の子どもが幸せになることもないのではないのではと感じ、受講しました。(40 代・女)
- ・ 相手に寄り添うための自分の在り方が分からなかったので受講しました。(60 代・女)

震災後のボランティアや社会参画のきっかけにしたいと思った者もいれば、自己成長の機会と捉える者もいる。また仕事や日常生活を通じて社会的課題を感じて希望した者もいれば、人に寄り添える自分とはどうあればいいのかを探するために受講を申し込んだ者もいるのが記述から分かる。被災地復興もさながら、自分自身の内面の問い直しや人と人のつながりの復興を目指せるかもしれないという講座への期待が存在しているのではないか。

### 3. これから求められ続けるもの

「コプレゼンス(copresence)」という言葉がある。「co-」は「共に、一緒に、相互に」を表す接頭辞である。

「presence」は「存在・在ること」という意味を持ち、よって「コプレゼンス」とは「共に在る・一緒にいる」ということに

なる。人にとって一番の支えになるのは、じっと見守ってくれる人やずっと自分を案じてくれる人が自分の横には存在するのだという安心感であろう。震災後の復旧の遅れ、長引く避難生活、原発再開の議論などのニュースは、葛藤、不安感、疲労感を煽る。それでも耐えているうちに、自らを殻に閉じ込めてしまう人も出ているのが現実である。自らの命を自らで絶つという最悪の結果が福島のニュースで流れるのも少なくない<sup>3</sup>。これを防ぐためにはいかなる方法があるのか。その一つが感情をありのままに言うことではなかろうか。それはつまり「ひたすら聴くこと」ができる人材養成が必要になるということである。ここで元大阪大学総長であり哲学者の鷺田清一の言葉を借りてみる。

「ひたすら聴くというのは、その場で相づちを打つことではありません。『分かる』というのは、おそらくはその字のとおり、『分かたれる』ということです。話しているうちに気持ちが一つになる、同じになるというよりも、むしろ逆に、一つの言葉に込められたものの意味や感触がそれぞれに異なること、相手との差異・隔たりがよいよ細かい見えてくるということです。『分かる』というのは、そのことを思い知らされることでもあるはずです。」<sup>4</sup>

先に述べたように、県土の広さと震災の様々な要因が複雑に絡み合い、その被害の種類も大きさも深さも地域それぞれに異なりがある。その異なりは、一人ひとりという単位でも存在する。2011 年 3 月 11 日 14 時 46 分というその時に、どこで地震に遭遇したかによって抱えている気持ちや直面している課題に大きな隔たりがあるのは至極当然かもしれない。よって「お気持ち、私もよく分かります」という言葉には、「あなたに私の何が分かるのか。簡単にそんなことを言わないでほしい」と叫びたい者もいるであろう。共感とはそんなに容易にできることではなく、さらにそれを言葉に出すべきではないかもしれない。

この講座の後に多くの受講生が、寄り添って話すことの難しさ、弱い立場の人を理解することの大切さ、受け止めて反復する“間”の大事さを深く実感しているとアンケートに記している。話を聴くくらいなら私にもできるかもしれないという気持ちは、そこにはない。他者の心の深さ、言葉の重みを受けとめることがどれほど難しいか、しかしそこにどれだけ救いがあるかを受講生が気づいたなら、それを家族に、地域に、社会に生けるのではないだろうか。それか「福幸」の根の部分ではないか。

鷺田は同書の中で「語り切るまで待つことが、伴走者の本当の仕事」と書いている<sup>5</sup>。苦しんでいる者が自分で語り直さなければ心の事態は収束しないが、それに寄り添うのが聴く者だというのである。秋田大学医学部の佐々木久長によれば、人は安心して初めて不安になれるのだという<sup>6</sup>。矛盾しているようにも聞こえるが、心が張りつめているときは人間はパニック状態で、怖がることすらできない。だからこそ、今は安心して思いのままポロリと感情を口にできる場を増やすべきなのである。自分が放つその言葉をしっかりと受け止めてもらえる信頼感のある場の創出である。この「場」は、物理的な空間ではなく、傾聴してもらえる相手ということは言うまでもない。この人間的な「場」を、より精力的に地域へ広げていくことがセンターの求められ続けていることではないだろうか。

受講後のアンケートで、感想の項目にこのように書いた受講生がいる。

「自分の体にしみこむよう、繰り返しやって欲しい。勉強したい。秋の講座があることに感謝です。」(60代・女)

5 回の講座でも足りないのである。「自分の体にしみこむ」レベルまで、反復して学び、繰り返し様々な人に耳を傾けたい。センターにはこのような声が多数届いた。9 月下旬より、実際に施設訪問してきた受講生のアフターケア講座と今回の春講座と同じ回数秋講座がスタートする。「勉強したい」という地域学習ニーズを拾い、それを形にする。これが生涯学習センターの使命である。

<sup>1</sup> 今年 4 月時点で県外に避難している 18 歳未満の子どもは 17,895 人であり、特に中通りの福島市(3150 人)、郡山市(2778 人)が多い。(朝日新聞 2012 年 7 月 23 日付)

また福島県では東京電力福島第一原発事故の後、子育て世代を中心に県外への流出が続いており、年 0.5%の減少が続いているという。2011 年 10 月段階で福島県の人口は 198 万 9000 人。しかしこのまま減少が続けば 2040 年には 122 万 5000 人になると福島県は試算している。

(福島県復興・総合計画課「福島県人口・経済の試算結果」2012 年 8 月 29 日

[http://www.cms.pref.fukushima.jp/download/1/sougoukeikaku\\_shiryoku4\\_240829.pdf#search](http://www.cms.pref.fukushima.jp/download/1/sougoukeikaku_shiryoku4_240829.pdf#search))

<sup>2</sup> このテキスト文は、桜の聖母生涯学習センターのホームページでも見ることができる。

(<http://www.ssg.ac.jp/s-center/category/list/volunteer/>)

<sup>3</sup> 『平成 23 年度 福島県精神保健福祉センター所報 第 40 集』32 頁の参考資料 3「自殺者数の推移」

(<http://www.pref.fukushima.jp/seisinsenta/shohou/h23.pdf>)では、平成 8 年～平成 23 年の自殺者数の推移と全国との比較が掲載されている。グラフからは震災があった平成 23 年は平成 22 年よりも県内自殺者は 6 人減少し 502 人と記されている。これから注視していかなければならないのは、平成 24 年の自殺者の増減である。

<sup>4</sup> 鷲田清一『語りきれないこと—危機と傷みの哲学—』角川学芸出版、2012 年、36-37 頁。

<sup>5</sup> 同上書、38 頁。

<sup>6</sup> 秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻基礎看護学講座准教授。桜の聖母生涯学習センターは、開設 20 周年を記念して 6 つの特別記念講演会を行った。総合テーマは「立ち上がろう、フクシマ」。「安心しないと人は怖がることもできない」は、記念講演会第 1 弾「安心して悩むことが出来る地域づくりを」(2012 年 5 月 19 日)の中での講義内容から引用。

#### 【参考文献・資料】

- 1) 河合隼雄『カウンセリングと人間性』創元社、1975 年。
- 2) 加藤諦三『自分に気づく心理学』PHP 文庫、2000 年。
- 3) 東山紘久『プロカウンセラーの聞く技術』創元社、2000 年。
- 4) 岩井俊憲『勇気づけの心理学』金子書房、2002 年。
- 5) 藤野武彦『「脳疲労」時代の健康革命—我慢するのはおやめなさい』毎日新聞社、2007 年。
- 6) 藤本修『精神科医はどのように話を聴くのか』平凡社、2010 年。
- 7) 『月刊 傾聴ボランティア』2012 年 5 月号、特定非営利活動法人ホールファミリーケア協会。

#### 三瓶 千香子 (さんぺい・ちかこ)

1974 年福島県郡山市生まれ。

2000 年 上智大学大学院文学研究科教育学専攻博士課程前期修了(生涯教育学専攻 香川ゼミ)。

Pei Meets(ペイミーツ)教育・楽習研究所を創設。2006 年 4 月より、桜の聖母短期大学生涯学習センター研究員として、開放講座の企画・運営を所管・研究。現在、同大学講師、生涯学習センター研究員兼センター長補佐。社会活動では、福島県学校教育審議会委員(平成 17 年 10 月～平成 20 年 10 月)、福島県生涯学習審議会委員(平成 20 年 2 月～現在)、福島市生涯学習をすすめる会学識者メンバー、日本私立短期大学協会生涯学習研究チームメンバーなど。2007 年より、南相馬市市民リーダー養成講座の講師。