

# カウンセリング

2023 年



[抄録]

対話実践としての当事者研究の可能性

Vol. 174

北海道医療大学 名誉教授

浦河べてるの家 理事長

向谷地 生良 氏

北海道公安委員会指定 犯罪被害者等早期援助団体

公益社団法人 北海道家庭生活総合カウンセリングセンター

〒060-0002 北海道札幌市中央区北2西7 かでの2・7

TEL 011-251-6408

<http://www.counseling.or.jp>

FAX 011-271-5068

## 対話実践としての当事者研究の可能性

北海道医療大学名誉教授・浦河べてるの家事理事長

向谷地 生良 氏

当事者スタッフ・ソーシャルワーカー

伊藤 知之 氏・和田 智子 氏

令和4年11月30日 かでるホール

向谷地 浦河から来ました向谷地と申します。活動仲間も一緒に来ましたので、自己紹介していただきます。

伊藤 浦河べてるの家で当事者スタッフとソーシャルワーカーをしています伊藤知之と言います。べてるでは自分の病気を伝えるためにオリジナルの病名をつけているのですが、僕の自己病名は、「全力疾走慌てるタイプ、二四時間三六、五日緊急事態宣言」です。

向谷地 伊藤さん、コロナ前から二四時間非常事態宣言だったんだね。(笑)

和田 べてるの家から来ました、当事者スタッフとソーシャルワーカーをしています和田智子です。昔の自己病名は「バツつけ安心タイプ」と言って、自分をいじめて安心するという自己病名をつけていたのですが、古くなってきたと思いきや新しい病名を考えてきました。それは、「コミニケーションキャッチボール障がい、石橋を叩いても渡らないタイプ」です。今日はよろしくお願ひします。

向谷地 ちなみに私の自己病名はいろいろあり、「先生と名が

付く人とうまくいった試しがない症候群」ですね。それからもう一つ、私は「メール未読症候群、手紙よりも返信が遅いタイプ」です。返事がないからといって嫌っている訳ではありませんので、よろしくお願ひします。

さて、私が浦河で仕事を始めたのは一九七八年、今から四五年前に精神科のソーシャルワーカーとして仕事を始めました。べてるの家では、統合失調症など精神障がいを抱えた人たちが共に働き、当事者研究という独自のケアを実践しています。当事者研究というのはそんなに難しいことではなくて、日常生活のことをワイワイ研究するという、それだけなんです。この実践として、べてる祭りというイベントがあります。べてる祭りの目玉は幻覚&妄想大会で、べてるメンバーが実際に体験した幻覚や妄想、幻聴を発表し、そのユニークさや独創性を面白おかしく表彰するというものです。

かつて、精神障がいを持つ人たちは社会にとって大変お荷物と考えられていました。昭和二六年の北海道精神衛生白書にも、精神障がい者は犯罪者予備軍で、

社会に損害を与える非生産的存在というような記述があります。そこで、国がお金を出して、日本中に精神科病床という収容施設を作り、どんどん病気の人のちを送り込むことで現在の三五万床体制が出来上がり、その結果、先進国の精神科病床の四割を日本が占めるという状況が生まれてしまいました。

心の病の経験はもちろん辛いですが、私たちはこの病気を経験した人たちと交流し、その人たちの背後にある今まで生きてきた歴史を知ること、精神科の病気が大事な病気だと思いうようになったのです。この辺は、当事者研究という活動をすることで、ますます確信と手ごたえを感じるようになるわけです。精神科の病気は大変な病気だと言って何とかしようということではなくて、むしろ人間が病気になる”というのとはとても大事なこともかもしれないということ、一緒に活動してきた仲間から教えられます。例えばキヨシさんという統合失調症を患っているべてるメンバーがいますが、彼は嘘を言うとすぐ眠れなくなり、正直に言えると調子が

良くなるのです。人を憎たらしとか、嫌いだなと思うとパランスが悪くなってしまい、食べられなくなり、落ち着かなくなるのです。それから仲直りするとうまくいくのです。そう考えたときに、心の病気はただものじゃない気がしたわけです。嘘を言っても、人を憎んでも、体調も悪くならないし、びくともしない私たち健常者の健康さは本物だろうか。むしろ嘘を言ったら心がグラグラして不安定になるキヨシさんたちの脆さの方が健康的な気がしますね。この人たちが回復の過程で私たちに何かを教えてくれる気がするので。

統合失調症という病気は、ただお医者さんの言うことを守ってお薬だけを飲んで周りの指示に従っていけばうまくいくものではないのです。自分が見えたり聞こえたり経験していることを人に遠慮せずに素直に言えて、いろんな人たちがいるということとを正直に認め合っていくと、この病気と不思議に付き合ひやすくなっていくのです。このように、みんなのそれぞれの回復プロセスを見たときに、これはただこの人たちを治すことが大

切なのではなく、むしろ私たちはこの人たちにもっと学ばなければならぬと思いました。そして、この人たちの回復のプロセスをもっと社会に伝えていくと思ったことが私たちの活動の原点なのです。

イタリアでは精神障がいを経験した人たちが病院で抱え込むことをやめ、地域の中で支えていく発想で、その受け皿になったのが労働者協同組合です。病気を経験した人たちが自ら働く場を作って、その中で地域おこしをしていくという方法をとったのです。ベテランの家では、「三度の飯よりミーティング」「どんな時でも一緒に研究しよう」「こころの危機を経験した人たちに生き方や暮らし方を学ぶ市民社会の創出」を大切に、これを目指してきました。このためには何をしようかということ、イタリアに真似て、私たちは会社を作り、病気を抱えた人たちで、治っていても治っていないかどうもいから、とにかく商売しようと言って地域に出ていき、最初に介護用品のお店を作りました。

しかし、会社設立はそう簡単

にいったわけではないんですね。設立するときの話し合いの場で、統合失調症を患っている一人の女性が「あんなたちみたいなおかしい人が会社作ってうまくいったら、世の中上手く行かないはずがないんだ」と言ったわけです。それを聞いて、みんなが「自信がないからもうやめよう」と言ったらですね、その女性が「そうだよ、あんなたちみたいな頭おかしい人」だったので、そこからは「お前だつて頭おかしいじゃないか」「何をあんなみたいな」と蜂の巣をつついたような議論になったんです。そうしたら、あるメンバーが「私たちはこの病気を経験したからね、こういう福祉の店、介護用品の店をやる意味あるんじゃないかな」とポロっと言ったんです。そこで、それまで議論していたみんながハッと我に返って、「そうだよ、作ろう作ろう」と言って、会社ができました。一見、ぶつかりあったり、互いがどうもかみ合わないという状態の中でも、ワイワイやっているときに何か一つの意味だとか、想像もしなかったような発見が生まれ、みんなが違った

まま助け合うという、そういう瞬間がまさに対話なんですよね。私たちはいろんな失敗とか行き詰まりの中で、いろんな発見をするわけです。どんなときもどんなことでも合言葉は「一緒に研究しよう」。自分を知り、「弱さの情報公開」をして自分を伝え、仲間を知ること、働きやすくなるということ。そして、その基本にあるのが対話実践なんです。



斎藤環さん(筑波大)の「オーブンダイアログとは何か」(医学書院)という本の中で、フィンランドの対話実践に近い

活動が、北海道の当事者研究であると書かれて、恥ずかしながら私たちは対話実践をしてきたのだと逆に教えられたわけです。

対話と会話の違いを改めて考えると、会話というのは親しい者同士が行うわけですが、対話というのは違った者同士が互いに互いを理解しようとして始めるコミュニケーション、そしてそれをプロセスとして、時にはぶつかり合い、互いが違うということとを互いにわかる、いわゆる痛みを伴うということが、対話実践の一つの特徴なのではないかと思うわけです。

対話実践というのは、ぶつかり合いをくぐり抜けながら、にもかかわらずを通して私たちが共に生きあえる場を作るという意味では、今私たちが大切にしているハラスメントを起さないように、圧迫をかけないように、みんな穏やかに、平和に、気を使って、みたいなものとはちょっと違うんですね。私たちが今チャレンジしている対話実践、当事者研究というのは、むしろ私たちが忘れてきたもの、ぶつかり合いがあっても、それを乗り越えていく可能性を私たちが信じるという意味で、

新しい可能性をもたらすんじゃないかと思っています。

最後に、当事者研究の可能性、面白いところを2人に考えてもらいましたので、和田さん、紹介してください。

和田 一見嫌な症状にも、幻聴さんや幻視さん、誤作動さんなど、「さん」をつけて病気に敬意を払うところがユニークだと思いました。また、とにかく駄目だと思われること、例えばリストカット、大量服薬、物を壊す、拒食、過食、統合失調症などは自分を助けてきたから全部マルになります。絶望的に思える人生も順調だよと言われて安心します。どんなに病気で困っても、この困り方はいい線いってるよと言われて褒められてしまふことがべてるではよくあります。当事者研究によって、私は自分の良さを認め、病気でもオーケーと思えるようになりました。楽に生きられるようになりました。向谷地 私たちの当事者研究が北海道から生まれたことを、誇りを持って多くの人たちと共有していきたいと思っています。今日はご清聴ありがとうございました。

# 令和4年度 センター相談集計報告

令和4年度のカウンセリングセンターに寄せられた相談延べ件数は5,718件、令和3年度の4,913件から805件増加した。その内訳は、電話相談が5,604件98.0%（前年4,770件97.1%）、面接相談は114件2.0%（前年143件2.9%）である。令和4年は、コロナ禍のため新規の面接相談の受付を控えた。相談種別はカウンセリングが98.9%を占めている。（表1）

表1 令和4年度 センター相談件数

(件数)

	総数	性別		年代別							種別		方法	
		男	女	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	カウンセリング	ガイダンス	面接	電話
センター合計	5,718	886	4,832	8	242	681	1,114	1,696	1,442	535	5,654	64	114	5,604
相談割合	100%	15.5%	84.5%	0.1%	4.2%	11.9%	19.5%	29.7%	25.2%	9.4%	98.9%	1.1%	2.0%	98.0%

※電話相談では、声や語られる状況で相談者の年代を推察する機会が多い。

## 相談件数と男女の割合

平成27年から8,000件を超えていたが平成30年から減少している。

女性からの相談が8割を超えている。

男女別割合は男性が886件15.5%、女性が4,832件84.5%。（図1、表2）

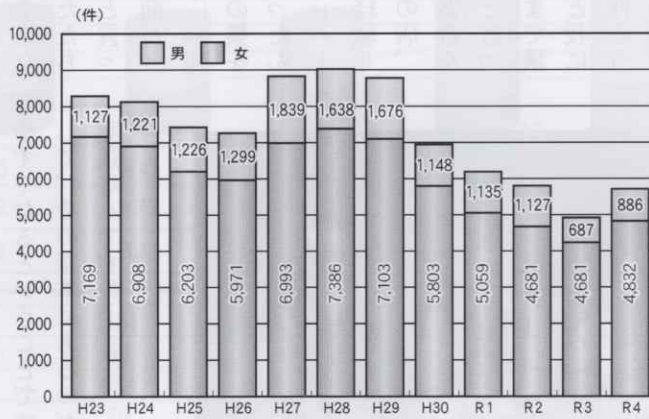


表2 男女の割合

	男	女
R4	15.5%	84.5%
R3	14.0%	86.0%
R2	19.4%	80.6%
H31	18.3%	81.7%
H30	16.5%	83.5%

図1 相談件数

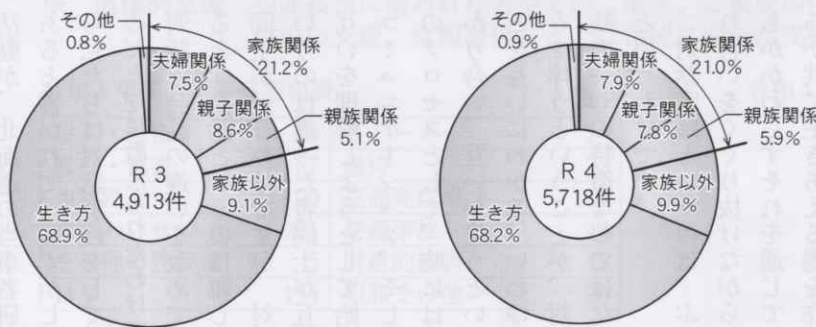


図2 センター相談内容の割合

## 相談内容

令和4年度は、生き方相談が3,900件で68.2%を占め、次に家族関係相談が1,199件で21.0%を占めている。

生き方相談は、男女とも心身の不調や対人関係から生じる生きづらさ、将来の不安などの悩みが多く、繰り返しかけてくるケースもある。

相談内容の割合は、毎年大きな変化はない。（図2）

## 相談者の年代別割合

令和4年度の年代別割合は、多い順に50代29.7%、60代25.2%、40代19.5%である。

令和3年度に比べ50代の割合が増加した。（図3）

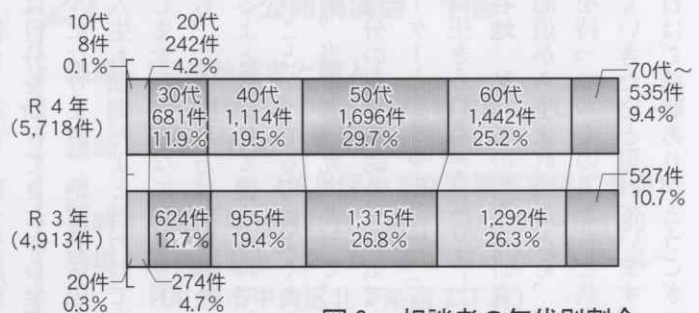


図3 相談者の年代別割合

# 令和4年度 札幌市役所及び各区役所相談集計報告

昭和53年に札幌市各区役所に家庭生活相談窓口が設置され、当センターから相談員を派遣している。平成13年4月からは市役所本庁舎にも相談窓口が開設された。令和4年度の相談延べ件数は3,754件で令和3年より997件増加した。令和4年度は新型コロナウイルス感染防止対策のため、電話相談のみ実施。(表1)

表1 令和4年度 相談件数

(件数)

	総数	性別		年代別							種別		方法	
		男	女	20代以下	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	カウンセリング	ガイダンス	面接	電話
相談合計	3,754	360	3,394	7	79	279	1,962	578	691	158	3,697	57	0	3,754
相談割合	100%	9.6%	90.4%	0.2%	2.1%	7.4%	52.3%	15.4%	18.4%	4.2%	98.5%	1.5%	0.0%	100.0%

## 相談内容

令和4年度の相談内容は、前年と比較して親子関係相談、家族以外の人間関係相談の割合が減少し、生き方相談の割合が増加した。(図1)

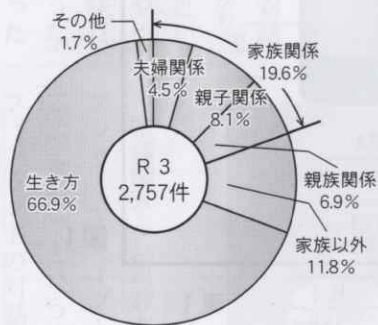


図1 市役所・区役所 相談内容の割合

## 相談者の年代別割合

令和4年度の年代別の相談割合は、70代が減少し、50代、80代以上が増加した。(図2)

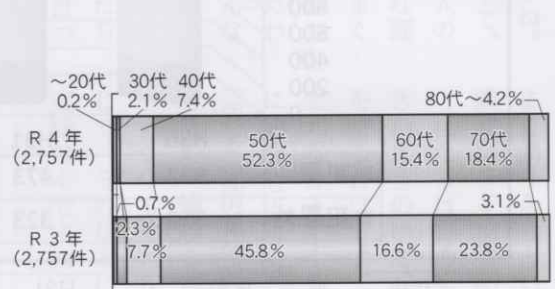


図2 年代別相談件数の割合

## シリーズ 電話相談 -15-

## 家族以外の人間関係相談

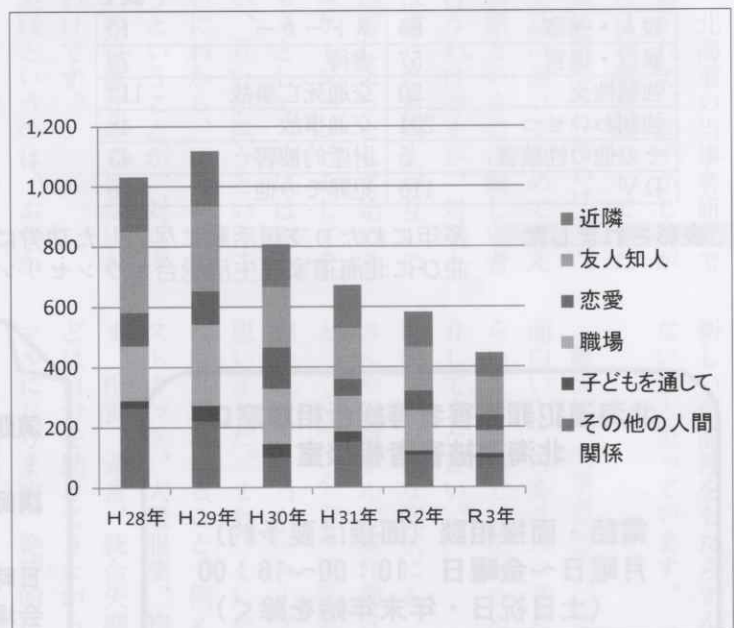
— 遠くの親戚より近くの他人? —

カウンセリングセンターの電話相談シリーズ その15は近隣、職場、友人など家族以外の人間関係相談である。

平成29年まで毎年1,000件を超えていた家族以外の人間関係相談は、平成30年以降減少傾向が続いている。令和3年度は446件で、電話相談全体に占める割合は9.4%であった。相談者の年代は60代以上が40.6%を占めている。

内容は友人知人、役所や医療関係などその他の人間関係相談が多い。近隣では騒音・除雪のトラブル、友人知人では宗教やSNS等のトラブル、職場ではパワハラやセクハラに関する相談。また、「コロナが蔓延したことで友人同士ギクシャクしている」などコロナに関連した相談が見られた。

いずれも長期にわたり関わらざるを得ない相手との関係に悩む様子が見られた。



相談件数と内容の割合

# 北海道被害者相談室だより

## <令和4年度 北海道被害者相談室 集計報告>

令和4年度の相談件数は1,137件で、前年度より192件増となり、この5年間では1,000件を超えるのは初めてのことであり(図1)。相談件数1,137件の内、犯罪に関する相談は764件で全体の7割を超えている。犯罪の種別の中で強制わいせつは毎年一番多く201件と突出しているが、割合は昨年に比べ減少している。特に増えているのはDV、交通事故である(表2)。DV被害はコロナ禍による家族の関係性の変化で増加傾向にあると思われ、社会のDVに対する認識の高まりから相談がしやすくなったと考えられる。直接的支援については、警察署等との連携、協力体制が整い、支援が年々増加してきている。今後も関係機関との連携を強くし、被害者支援の更なる充実が望まれるところである。

北海道被害者相談室 相談受理状況 令和4年4月～令和5年3月 総支援件数 1,137件

■電話 840件 ■面接 158件 ■Email 138件 ■その他 1件

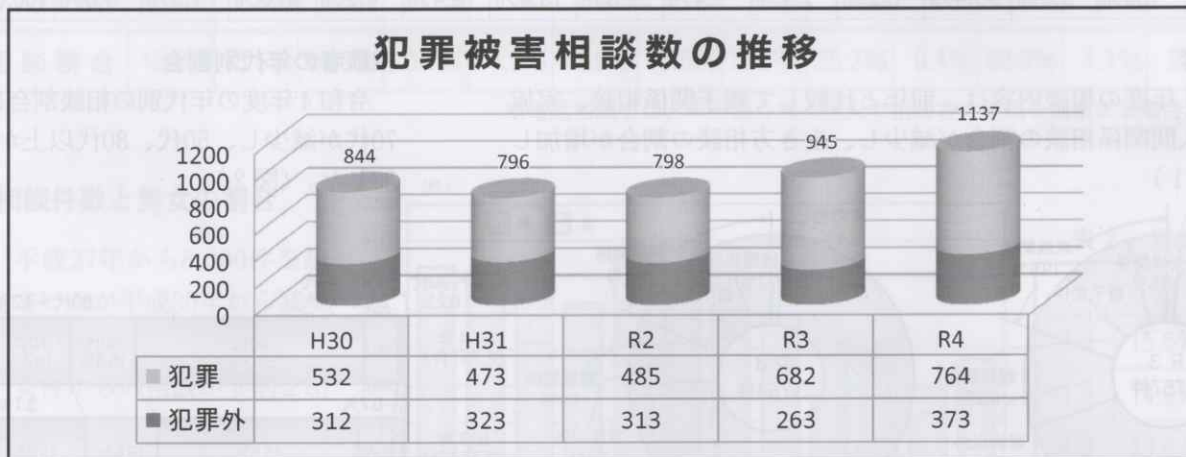


図1

年度	H30	H31	R2	R3	R4
面接	87	68	63	118	158
電話	707	658	666	728	840
メール等	50	70	69	99	139
直接的支援 (付き添い支援)	307(14)	237(13)	275(4)	207(14)	273(7)

表1

※ **直接的支援** 犯罪被害に遭われた方やそのご遺族、ご家族の精神的ケアや病院・警察・裁判所等への付き添い支援、情報提供など、ご希望に沿った支援を行います。

令和4年度 犯罪被害相談

表2

殺人・強盗	65	ストーカー	10
暴行・傷害	57	虐待	73
強姦性交	20	交通死亡事故	112
強制わいせつ	201	交通事故	48
その他の性被害	5	財産的被害	43
DV	110	犯罪その他	20

令和4年度 直接的支援(付き添い支援等)

表3

警察署付き添い	4
検察庁付き添い	1
裁判所付き添い	1
その他(行政機関等)	1

### 表彰されました

多年にわたり支援活動に尽力した功勞により、令和4年度も相談員1名が北海道警察本部並びに北海道家庭生活総合カウンセリングセンター理事長から表彰されました。

### 北海道犯罪被害者等総合相談窓口 北海道被害者相談室

電話・面接相談(面接は要予約)  
月曜日～金曜日 10:00～16:00  
(土日祝日・年末年始を除く)  
電話番号 011-232-8740

### 公開講演会 予告

演題:「犯罪被害者と隣人」  
～新聞記者である自分と被害者に近い自分～  
講師:川名 壮志 氏(新聞記者)  
(佐世保小6 女児殺害事件に遭遇)  
日時:令和5年10月20日(金) 18:00～19:30  
会場:道民活動センターかでの2・7 かでのホール  
(札幌市中央区北2条西7丁目)

通い続けて・・・

函館家庭生活カウンセラークラブ 代表 伊藤 繁子

我が家の玄関先の猫の額ほどの花壇には、毎年、色とりどりの草花が咲き誇りところを和ませてくれます。今年は開花が早くあっという間に咲き終わり今は五月ツツジが見頃を迎えています。

今年、函館家庭生活カウンセラークラブは創立40周年を迎えます。会員数は71名で創立記念活動記録集「掬（きく）」12号を6月に発行し、9月には祝賀会を開催します。

昭和55年に家庭生活カウンセラー養成講座が函館市婦人大学講座に併設され、講座を修了した1期生で昭和57年2月クラブを創立、同年6月には函館市働く婦人の家（現 函館市女性センター）に婦人テレホンコーナーが設置され、これが現在の女性センターの家庭生活相談に繋がりました。これからも諸先輩の想いを受け継ぎ、ボランティア活動を続けていきたいと思っています。

私がカウンセラー養成講座で学んでいた時、いつも感性を磨く様にと教えられてきました。感性豊かなカウンセラーになろうとひたすら本を読み、絵画展に足を運んだり、草木を眺めたりと意識しながら日常生活を

過ごしていました。しかし、意識すればするほど不自由になっている自分がいました。カウンセラー1級認定後、カウンセリングセンター主催の実務者研修に通い始めた頃も頭の片隅に「感性」が住みついていたので、道立近代美術館には良く通っていました。今思うと必死に頑張っていた様に思います。実務者研修の翌日はセンターの電話相談に入り、年間10回ほど通い続けて10数年になります。通い始めた頃は自分の居場所を見つけるのに精一杯、気持が落ち着かないまま座っていました。

年数を重ねていくと気の合う仲間が出来、共に笑い、怒りを感じたり考えたりしながら多くの良い刺激が私の体の中に吸収されていたのです。いつの間にか私のカチンコチンだったところが少しずつほぐれ、これまでとは違う自分がここにいるのです。今まで意識して自分を変えようと挑戦していたことが嘘のようです。これからは意識せず自分に素直に生きていきたいとの想いで、懲りずに通い続けて感性を磨き、柔らかなところで相手の気持を受け止め、言葉を大切に使い、こころの援助活動を続けていきたいと思うのです。

カウンセリングセンター  
講師リレーエッセイ

VOL.5

【好きが高じて】

講師 牧野 准子

何が好き？と聞かれたら、食べること、猫、ドライブ、旅行、飲むこと、料理、仕事など色々あるけれど、やはりトップに来るのは「ものづくり」。構想が形になるなんてワクワクの極みである。

子どもの頃から、時間割に「図工」と「体育」の教科がある日は、朝から嬉しくてたまらなかつた。ものづくりの他に運動にも自信があり、ずっとリレーの選手だったし、どんなスポーツもそこそこ出来た。しかし、残念ながら進行性の難病を発症してからは、身体が自由にならず、好きなものランキングから仕方なく外れた。

話は戻るが、ものづくりの好きが高じて建築士にもなった。建築というのは、使う人や住む人の人生を背負うくらいの責任があると考えている。住環境を整えることで、出来ることや生かせる意欲が湧いてくることも実

感じている。もし、ハンディを背負うことになっても諦めないで、自分の出来ることが増える環境をつくることをお勧めしたい。

ものをつくるというのは様々なことにも共通している。どうやったら喜んでもらえるかのイベントや交流会の企画づくり。文章を作ること。お料理も、美味しくなると心を込めて、仕上げに器でごまかしてみる（笑）。こじつけかもしれないけれど、人間関係だって粘土細工のようなもの。こちらが丸くなれば、向こうも丸くなる。角を作れば角が立つ。

私のこれから一番楽しみにしているものづくりは、大好きな愛猫をモデルにしたオリジナルグッズづくり。猫のかぶり物やコスチューム。にやけた私の横で迷惑そうな猫の視線を感じながら。



お供え餅帽子（手作り）

功労者及び優秀家庭生活  
カウンセラー表彰

令和5年3月3日家庭生活カウンセラー1級2級認定証書授与式及び功労者・優秀家庭生活カウンセラー表彰式に於いて、17名の功労者及び6名のカウンセラーが表彰されました。

【功労者（講師）】

- |         |         |
|---------|---------|
| 芦澤 健 様  | 阿部 幸弘 様 |
| 池森 康裕 様 | 石田 敏明 様 |
| 梶井 祥子 様 | 鎌田 隼輔 様 |
| 菊池 浩光 様 | 小出 英子 様 |
| 小山 芳明 様 | 佐々木明美 様 |
| 重泉 敏聖 様 | 志渡 晃一 様 |
| 白石 淳 様  | 田辺 毅彦 様 |
| 田辺 等 様  | 友田 龍多 様 |
| 吉川 憲人 様 |         |
- 【優秀カウンセラー】
- |         |         |
|---------|---------|
| 近藤 裕子 様 | 中川 定子 様 |
| 中山美恵子 様 | 宮谷香代子 様 |
| 山田 厚子 様 | 渡辺小枝子 様 |



2級カウンセリング研修講座(昼間部)～9月開講～

## 受講生募集

～生涯学習の一環として  
カウンセリング学を学んでみませんか～



問い合わせ・申込はカウンセリングセンター  
☎011 (251) 6408



### 定時総会の開催

【開催日・場所】

6月24日(土) かでる2・7

【決議事項】

- 令和4年度計算書類の承認
- 役員の新規加入等
- 常勤理事の月額報酬の決定

【報告事項】

- 令和4年度事業報告書
- 令和5年度事業計画書
- 令和5年度収支予算書
- 令和5年度第1回補正収支予算書
- 正会員の新規加入等

【役員等業務執行体制】

- 理事長 吉野 淳一
- 副理事長 後藤 聡
- 理事 小出 英子
- 理事 阿部 幸弘
- 理事 石崎 岳
- 理事 藤田 裕二
- 理事 渡辺 謡子
- 理事 西川 瑞枝
- 理事 齋藤 芳美
- 監事 浅野 絵里
- 監事 安部 雅弘
- 専務理事 片桐 由一(就任)
- 事務局長 白鳥 裕子

### 退任あいさつ

前専務理事 小林 重雄

この度、専務理事の交代に伴い退任することとなりました。人々の悩みに寄り添い、地域の福祉の増進に寄与する相談活動等を行うカウンセラーの皆様方との出会いは、私の人生観を新たなものと致しました。

「世のために人のために」という無償の思いで活動を行う『真の徳の人』との出会いに感謝します。

在任中ご支援、ご協力を頂きました皆様方に対し、衷心よりお礼申し上げます。

今後とも当法人へのご支援ご協力を宜しく願います。

### 就任あいさつ

新専務理事 片桐 由一

昨年6月から当法人の事務局次長として勤めてまいりましたが、この度、専務理事に就任することとなりました。

もとより微力であり、まだまだ勉強不足ですが、ボランティア精神を基本として活動されているカウンセラーの皆様方のお役に立てるよう努めてまいりますので、ご支援、ご協力のほどよろしくお願い致します。

## 北海道遊技事業協同組合

理事長 合田 康広

～地域社会に貢献～

当組合は、身近で手軽な大衆娯楽業界として健全営業に努めるとともに、地球環境保全に配慮したCO<sub>2</sub>削減や地域に根ざした社会貢献活動を推進しております。

事務局 〒060-0031 札幌市中央区北1条東2丁目5番地8  
創成パークビル5F

TEL(011)222-3133 FAX(011)232-4608

### 編集後記

今回も広報誌を手にとってください、ありがとうございます。

5月から新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが「5類」に移行しました。私たちの日常も、改めて気付かされた大切なものを心に刻みながら移行させていきたいものです。

表紙のガクアジサイの花言葉は「謙虚」、やさしさと冷静さと重みを感じさせてくれます。大切にしたい言葉です。

絵本すき子

(令和5年7月発行)