

# 福島いのちの電話

社会福祉法人  
福島いのちの電話 広報誌  
2014年秋 vol.44



佐原の民家

写真提供：福島市 渡辺キヨ子様

戦中戦後を苦勞しながら生きてきた父から娘への言葉  
「まあ、生きてごらん。  
きっとよかった、と思う時がくるから」

熊井明子『小さな幸福の宝石箱』より



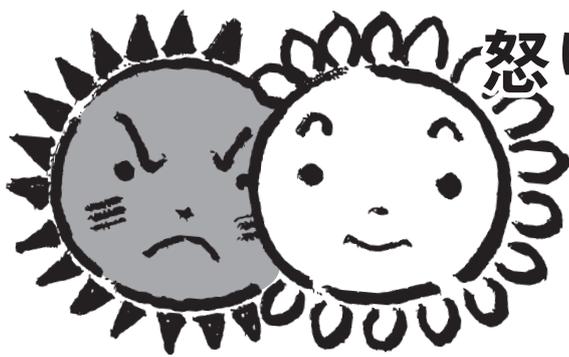
年中無休 午前10時～午後10時

(毎月第3土曜日は午前10時から翌日午前10時まで、24時間相談を受け付けています) しみじみ

ひとりぼっちで悩まずに TEL024-536-4343

フリーダイヤル(通話料無料) 毎月10日 午前8時～翌朝8時

自殺予防いのちの電話 TEL0120-738-556 こころ



# 怒りのマネジメント

～安心できる関わりをめざして～

会津大学短期大学部社会福祉学科  
市川和彦 教授



わたしは10数年、障がいのある方たちの入所型施設や児童養護施設に身を置いてきましたが、当時、なぜ指導員や保母さん（援助者）っていつも怒っているんだろうと思ったものです。しかし、よく考えてみると援助者側に利用者を怒らせる原因があることが少なくないことに気づきます。まず短時間でも良いから話をきいてあげたら興奮せずに済んだのに、と思うことがほとんどです。ですから対人援助の仕事は、まず援助者側が怒りを沈静させることが第一歩であると考えます。次に怒りを沈静させるための具体的方法を、福祉施設などでの対人援助者を念頭におきつつ、あげてみましょう。

## 1. 自分について理解する

（ツイカット・メモのおすすめ）

まず自分が相手の言動に対しどのような反応傾向があるかを知っておくと良いでしょう。そのためのツールとして「ツイカット・メモ」をお奨めします。カッとしたことがあったら忘れないうちにメモするということです。内容は①いつ、②誰に、何に対して腹が立ったか、③その理由、を簡単にメモしておき、あとで読み返してみます。そうすることで自分がどのような状況で腹が立ちやすいのか、どのような言動を取ってしまうのかがわかります。

あらかじめ腹が立ちそうな状況が読めればブレーキを踏むことができます。

## 2. 見通しを立てておく（腹を決める）

怒りを爆発させる3種の“ガソリン”は「突然」「恐怖」「孤独」です。相手が今日は暴れそうだな、とある程度予測がつけば心の準備や人

の体制（職場のチームワーク）、時間の整理（今日は1時間この人と関わろう）が可能になります。そのためには相手の方の状況、心理状態について予め理解していることが求められます。

## 3. モデルを思い浮かべる（対応の理想モデル）

怒りが湧いてきたとき、“あの人ならどうするかな”“〇〇さんが関わるとどうして落ち着くのだろう”“あの人のように関わりたいな”と思えるようなモデルのイメージは、あなたの怒りの炎に水をかけてくれます（たとえばマザー・テレサの笑顔や映画「リンカーン」で描かれたリンカーンの冷静さなど）。逆に“あの人のようには関わりたくないな”と思うような悪いモデルもあると参考になります（実際には周りにあまりいてほしくないですが）。

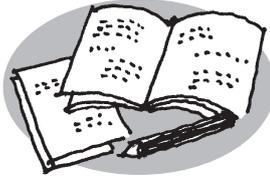


## 4. 「非合理的思い込み（イレイショナル・ビリーフ）」に支配されていないか

たとえば「食事は30分で終わらせなければならない」「子どもを指示通りに動かさなければならない」「この子を今日中に反省させなければならない」これらの思い込みに縛られ追い込まれて、怒りを相手にぶつけてしまうということがあります。頭に自動的に浮かんでくる思い込みが、根拠のない、意味の無い、そして利用者や子どもにとって利益のないものであれば捨て去る勇気が必要です。

## 5. 相手の肯定的部分を思い浮かべる

実はこれが一番難しいかもしれません。相手を嫌いになってしまうと、これは偏頭体にインプットされてしまいますので、生理的レベルの問題になってしまいます。嫌いな相手の全てが嫌いになってしまうわけです。しかし、精一杯前頭葉を働かせて相手の良い点、評価できる点をさがし、メモしておきましょう（チョットイイ・メモ）。そしてときどき読み返してみましょう。少しずつ“結構いいところもあるじゃない”と思えてきたらしめたものです。



## 6. まず呼吸を整える（調息）

怒りが湧いてくることに気づいたら深呼吸をしてみましょう。まず、吐いてそれから吸います。その後静かな呼吸を継続させてみましょう。さて、その状態で大きな声を出して怒鳴るのは難しいでしょう（ためしてみてください）。

それから声のボリュームを下げて、話し方のスピードをスローダウンし、身体中の筋肉を弛

緩させてみましょう。これが身体から感情をコントロールする裏技です。

## 7. ストレスは有用なもの

最後に取って置きの方法です。怒りの引き金となるものにストレスがあります。しかもストレス状態が長く続くと健康にも良くありません。しかし、実はストレスは悪いことばかりではないのです。健康に悪いのは“ストレスは悪い物”と考えている場合です。逆に“ストレスは有用”自分にとって必要なもの、自分を成長させてくれるもの、と考えると健康に悪影響を与えることがなくなります（ケリー・マクゴニカル：2014）。

さて、皆さん、今から実践してみてください。



今年の春季公開講座での市川先生の講義の様子。大変好評でした。

### 平成25年度決算報告

#### 資金収支計算書（平成25年4月1日～平成26年3月31日）

〈収入の部〉（単位：円）

科目	決算額	備考
会員寄附金収入	6,990,975	個人会員・団体会員・賛助会員寄附金
一般寄附金収入	1,343,946	個人寄附金、団体寄附金
補助金等収入	4,321,000	福島県補助金、共同募金会配分金等
事業収入	111,214	チャリティーコンサート、バザー収入
負担金収入	969,600	研修受講料、個人SV受講料
受取利息配当金収入	177,451	預金利息
雑収入	53,710	広報誌広告料、書籍売上等
（経常活動収入計）	13,967,896	
施設整備等寄附金収入	219,000	郡山分室エアコン整備
合計	14,186,896	

〈支出の部〉（単位：円）

科目	決算額	備考
事業費	6,742,156	相談員養成研修、公開講座、広報活動等
事務費	4,221,726	建物賃料、通信運搬費、事務用品費等
人件費	3,479,587	常勤職員1名、非常勤職員3名
（経常活動支出計）	14,443,469	
固定資産取得支出	219,000	郡山分室エアコン整備
積立資産支出	1,098	法人積立金・事業整備充実積立金支出
当期資金収支差額	△476,671	
合計	14,186,896	

#### 貸借対照表（平成26年3月31日現在）

（単位：円）

資産の部		負債の部	
科目	金額	科目	金額
流動資産	1,468,650	流動負債	800,692
現金預金	958,455	未払金	800,692
その他の流動資産	510,195	負債の部合計	800,692
固定資産	19,080,480	純資産の部	
基本財産特定預金	10,000,000	1号基本金	10,000,000
器具及び備品	303,378	国庫補助金等特別積立金	2,162,387
建物	0	法人積立金	312,837
建物付属備品	2,947,537	電話相談活動事業整備・充実積立金	5,203,183
電話加入権	313,545	次期繰越活動収支差額（うち当期活動収支差額）	2,070,031（△843,450）
基本積立特定預金	312,837	純資産の部合計	19,748,438
電話相談活動事業整備・充実積立金	5,203,183	負債及び純資産の部合計	20,549,130
資産の部合計	20,549,130		

### あなたも電話相談員になりませんか

相談員は所定の研修を経て認定を受けたボランティアです。

詳しくは福島いのちの電話事務局（024-536-0032）までお問い合わせください。

# 「福島いのちの電話」はあなたのご支援を必要としています。

★印は資金ボランティアの方のお振り込み先です。詳しくは事務局024-536-0032までお問い合わせ下さい。

名称	代表者名	電話番号
福島いのちの電話	理事長 茂田 士郎	TEL 024-536-0032 FAX 024-536-2840
★郵便振替：02140-7-16968 名義：社会福祉法人福島いのちの電話		
喜多方支部	支部長 山崎 信子	0241-23-3231
★郵便振替：02210-1-96111 名義：社会福祉法人福島いのちの電話 喜多方支部		
南相馬支部	支部長 島田 延子	0244-24-3415
★郵便振替：02290-4-61672 名義：社会福祉法人福島いのちの電話 南相馬支部		
いわき支部	支部長 金子 義宏	090-7932-0067
★郵便振替：02290-7-68683 名義：社会福祉法人福島いのちの電話 いわき支部		
郡山支部	支部長 田中 淑子	090-7064-5676
★郵便振替：02260-0-67349 名義：社会福祉法人福島いのちの電話 郡山支部		
伊達支部	支部長 内山 清一	090-5831-4343
★郵便振替：02290-6-118372 名義：社会福祉法人福島いのちの電話 伊達支部		

※法人会員／1口1万円から(何口でも可) 維持会員／1口2,000円から(何口でも可) 賛助会員／時期、金額を問いません。  
※「福島いのちの電話」への寄金は、税法上の優遇措置を受けることができます。

## 福島県震災関連死—今私たちにできることは？

**震災後3年過ぎた福島** この秋になってからも、原発事故関連死は起きている。仮設住宅に避難していた女性が近くの林で自殺したのだ。終の棲家であるはずの自宅を離れ、つらい避難生活の疲れとストレスで、苦しんでいる人、病気になってしまう人は大勢いる。これまでの3年半という月日はとても長い。いつまで続くのか、これからどうなるのかという不安と悩みはずっと続いている。

**その対策は今** 国としても被災された人、福島県民の心にそった、不安を取り除く対策が必要である。汚染土壌・原発廃炉の対策も急がなければならない。東電もようやく自殺した人の遺族に対する損害賠償に応じた。着実に進む対

策が県民の安心につながるのだと思う。

**私たちが心がけたいこと** 内閣府は、よりよいホットライン(0120-279-226)を被災地3県に設けて電話相談に応じている。同時に私たち一人ひとりが、なにかできることはないだろうか。周囲の人、職場や家族・仲間と落ち込んでいる人はいないだろうか。お互いの気づきが大切である。そして声をかけてみよう。話してくれるような時は、ぜひ今の気持ちを聴いて、その人を温かく見守っていきたい。いのちの電話(024-536-4343)に相談するか、早めに専門家に相談するよう話してみるのもよいと思う。

(文責 広報委員会)

編集・発行／社会福祉法人 福島いのちの電話  
事務局／郵便番号960-8691 福島中央郵便局私書箱15号  
TEL.024-536-0032 FAX.024-536-2840  
HP／<http://www9.plala.or.jp/inochinodenwa/>

左は相談電話ではありません。まちがってかけないでね。



広報誌「福島いのちの電話」は、春季・秋季に発行しております。皆様のご意見・ご感想を左記までお寄せ下さい。

福島いのちの電話広報委員会  
発行人／理事長 茂田 士郎