



身につけたい7つの習慣と排除したい7つの習慣

米国の精神科医、ウィリアム・グラッサーが唱えた「選択理論」は私たちの行動は、外からの刺激にどう反応するのが最良か、毎回判断することで成り立っているという考え方です。そのため、人間1人ひとりの行動は、他人に無理強いされても、変えられないというのです。私たちは「上質世界」という、「こんな形で生きたい」と思うイメージをもっていて、そこに近づくよう行動を選択しています。

たとえば一緒にいたい人、所有したり、経験したりしたい、ことなどが含まれています。私たちは当然、他人から影響を受けますが、それは配偶者や親友など、上質世界に含まれている人からの影響が大きいという意味です。私たちが、誰を自分の上質世界に入れるかは、様々な付き合いの中で決めています。興味深いのは、この上質世界に、いったん誰かを入れても、付き合い間に「あること」をされ続けると、その人を上質世界から追い出すのです。

それが配偶者ならば離婚となるし、親友ならば、単なる友人に格下げか絶交することになります。その「あること」とは、「相手からコントロールされる」ことです。

具体的には

- ① 批判する ②責める ③罰する ④脅す
 - ⑤文句を言う ⑥ガミガミ言う ⑦目先の褒美で釣る
- でグラッサー博士はこれを「致命的な七つの習慣」と名付けました。

では、この習慣に陥らずに相手から信頼されるには、どうすればいいでしょう。グラッサー博士は、相手に対して

- ① 聴する ②支援する ③励ます ④尊敬する
 - ⑤信頼する ⑥受容する ⑦意見の違いを交渉する
- を提唱し、これを「身につけたい七つの習慣」と呼んでいます。

これらの行動原則は、夫婦や友人の関係だけでなく、親子や企業の上司、部下の関係にもあてはまります。上質世界という分りにくいのですが、要は、相手を無条件に信頼出来るかどうかを私たちは常に相手の言動などから、判断しているということです。そして、自分をコントロールしようとする人は、なるべく遠ざけようとしているのです。

「身につけたい7つの習慣」を行動の基盤とし

「致命的な七つの習慣」を自分の行動から排除することを心がけていきたいと思います。

しながわチャイルドライン代表理事 浅川周二

しながわチャイルドライン「13「受け手サポーター養成研修」予定

日時			内容	講師	会場	
10	2	水	12期受け手サポーター養成研修1	開講式 チャイルドラインとは?	しなチャイ スタッフ	予定/旗の台 児童センター
10	9	水	12期受け手サポーター養成研修2	よみがえる子どもの輝く笑顔	天野 秀昭	予定/旗の台 児童センター
10	16	水	12期受け手サポーター養成研修3	聴くということ	末松 渉	予定/旗の台 児童センター
10	23	水	12期受け手サポーター養成研修4	子どもの人権	北島 尚志	予定/旗の台 児童センター
10	30	水	12期受け手サポーター養成研修5	いのち・性	佐藤 明子	予定/旗の台 児童センター
11	6	水	12期受け手サポーター養成研修6	お互いを知るワーク	しなチャイ スタッフ	予定/旗の台 児童センター
11	13	水	12期受け手サポーター養成研修7	あなたも受け手になりませんか?	渡辺美恵子	予定/旗の台 児童センター
11	20	水	12期受け手サポーター養成研修8	聴くということⅡ	末松 渉	予定/旗の台 児童センター
11	27	水	12期受け手サポーター養成研修9	ロールプレイ「聴く」Ⅰ	末松 渉	予定/旗の台 児童センター
12	4	水	12期受け手サポーター養成研修10	ロールプレイ「聴く」Ⅱ電話での対応 修了式	末松 渉	予定/旗の台 児童センター

※9月の「広報しながわ」掲載日より応募受付をいたします。

2012年度活動報告

2012年度の活動は、10周年イベント終了後、新たな気持ちで臨んでいくスタートの年となりました。何年か運営に関わる会員に加え大学卒業後も、忙しい時間を割き、会議に参加し意見を出す若者の存在があったことで、硬さが和らぎ、新鮮な、意見が飛び交う会議を持てるようになり、明るい未来へ船出することができました。

継続に関しては、研修部会での内容検討と、会員相互の協力体制で、充実した研修となっています。

今年度の養成研修は、「受け手・サポーター養成講座」とし、受け手だけでなくサポートしてくれる人も養成しました。会員だけでは回りきらない所にサポーターが加わり、活動がより円滑になってきました。

しながわチャイルドラインの2012年度の総受信数4,082件、内、発語あり1,506件、発語なし2,576件です。(フリーダイヤル2505件、直通1577件です)

数字を見ると電話を掛けてきた子どもは、電話が繋がっても、すぐに自分から話を始めるのは難しいのかもしれない。1人で悩んだり考えたり苦しんだりしている子どもの心が、2,576件もの発語なしの数字に見えてきます。

人間関係や、家庭の問題、性の話が多くを占めますが、動機に関しては「聴いてほしい・誰かと繋がっていたい」という子どもが60%弱と圧倒的です。

通話時間に関しては、長いものは1時間以上のもありますが、だいたい1分～15分です。

詳しくは「12年度しながわチャイルドライン電話概要」をご覧ください。

小学校時代は、親も子どもに目を配っていても、中高校生になると、思春期ということも相まり、子どもが扱いにくくなったり、もう中学生だから、高校生だから、と、油断をしてしまうのか目を離しがちになってしまいます。子どもたちの「誰にも話せない」「親にも心配を掛けたくない」という優しさが、誰にも話が出来ずに一人で苦しんでいる電話となっているようです。

今年度はいじめによる自殺者が後を絶たず、国内でも多くの子どもが犠牲になっています。品川区内においても数件のいじめによる自殺者が出ています。こどもが、死にたい、と思ったとき、チャイルドラインが少しでも何か役に立ち、心に寄り添っていかれる活動を続け努力していきます。

★★★★★最後に、当会の活動を当初から応援してくださり、養成研修等でもお世話になりました、立正大学名誉教授「楡木満生先生」が昨年12月に逝去されました。よちよち歩きの頃から、しながわチャイルドラインの活動を、応援して下さった先生のご冥福を心よりお祈りするとともに、会員一同心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

事務局長 徳江 安子



私とチャイルドライン

◎私とチャイルドライン

私は現在品チャイに10期の受け手として参加し1年になりますが、いろんな子の話を聴き、毎回聴くことの難しさや大切さを感じながら電話を受けています。

また何回かレシートキャンペーンにも参加しました。声を出してお店に立つ中で、レシートを入れてくれる方が多く、「品川は素敵なお店だなあ…」と毎回心が温まっているのですが、まだチャイルドラインについて知らないという方が多いのかなという印象も受けました。少しのきっかけではあると思いますが、そうした接点からもボランティアとして参加してくれる人の支援、子どもについて関心をもってくれる方が増えるといいなと思いました。

KIWA・NAKASIMA

◎しながわチャイルドラインに出会えて良かった！

私がSCHの研修を受けたきっかけは、平成24年9月20日に行われた副島賢和先生の「こころの心が言葉になる」の講演でした。「さいかち学級」の子ども達の話はとても辛いものでした。少しでも子ども達の役に立ちたいと強く思い、養成研修を申し込みました。

初めて参加した際大変驚きました。時間のある中高年者が多いだろうと思っていましたが、学生さん、若い社会人、子育て中のママさん達と若い方々ばかりで、私は少々居づらい思いをしていました。私は子育て中にボランティアに参加してみよう等とは全く思いもしなかったので、若い方々の意識と行動力には感心致しました。

10回に及ぶ研修では質の高い勉強をさせて頂き、感謝すると共にすばらしい研修を企画できるSCHに感服いたしました。多岐にわたる学習をして、頭の中では分っているつもりでもロールプレイに臨むと先輩方から多くのご指摘を頂き「なるほど」と反省することばかりでした。そして、「受け手」の許可を頂いた時はその重みを理解するよりも何よりも嬉しくて仕方ありませんでした。色々な場面で出会うSCHの先輩方の原動力に驚くと共に、皆様の連帯感や和やかさにとても居心地の良い思いをさせていただいております。

まだ2回しか受け手をしておりませんが、私が想像していた以上に苦しい状況に身を置いている「子ども」、不安な気持ちを持っている「子ども」、淋しさを味わっている「子ども」が多い事に驚いています。相手が見えない電話を通して、声の調子、使われる言葉、間合い、時には沈黙に心を寄せて聴く事は大変難しい事で研鑽を積んで少しでも子どもに近付きたいと思っております。

MIKIKO・KAMIMURA

◎私とチャイルドライン



私にとってチャイルドラインの活動は
学んだり考えさせられたりし
さらに楽しい活動です。

子どもや仲間から何かを教わったり
またそれをいろいろな年齢の仲間と共有でき、

KESAMI ・ KOBAYASI

◎イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン

イオン幸せの黄色いレシートキャンペーンに、しながわチャイルドラインは参加しています。このキャンペーンは、毎月11日で、地域のボランティア団体が、集めたレシートの1%をイオンさんが助成してくれます。

各階に、各々のボランティア団体の箱が設置されていますが、直接御客様に呼びかけた方が、効果があります。御客様に活動内容も説明でき、子どもたちには、しながわチャイルドラインのカードを渡しながらお話することもできます。毎月、4名～5名のメンバーが、箱を持って、レシートを入れて下さるよう御客様に呼びかけています。メンバーの頑張りで、しながわチャイルドラインでは、毎年10万円くらいのイオンの商品をいただくことが出来ました。

昨年は、コピー兼用のプリンター。夜回り先生の講演会ポスターもA3版でチラシをもとに自前で印刷し助かっています。今年は、念願の新しいパソコンを購入することができ、活動に大いに役立っています。

レシートを入れて下さったお客様、助成して下さるイオン様、本当に感謝しています。

これからも、多くのメンバーが、このキャンペーンに参加して欲しいと思います。

YOUKO・INOMATA

◎『夜回り先生水谷修氏講演会』をとおしてのきずな

水谷修氏は夜回り先生として、子どもたちと体当たりで向き合ってきた方です。氏のお話を聞き、子どもたちへの思いをともに考えることができればと、志ある団体や個人の方々と共に、講演会を開催します。この講演会をきっかけに、子どもたちの今と未来のためのネットワークを築いていきたいと、実行委員会を開き、みんなで楽しく頑張っています。

◎日時:7月16日(火)18:30開演 ◎会場:荏原文化センター大ホール(500名) ◎講師:水谷 修氏 ◎参加費:無料

※送付先など、詳しくは「しながわチャイルドラインブログ」をご覧ください。

YORIKO・KITAJIMA

☆チャイルドラインは18歳までの子どものかける電話です。☆

チャイルドラインの発祥は1970年代の北ヨーロッパです。たとえばイギリスではその電話番号を知らない子どもはいません。お説教ぬき、押し付けぬき、子どもたちの声にただただ耳を傾けます。

日本では1998年から始まりました。子どもは、本気で自分の話を聴いてもらえた、受けとめてもらえたと感じることが出来れば、自分自身で、その課題と向き合い、乗り越えていく力を持っています。そう信じ、子どもの「ことば」の奥にある「こころ」を受けとめることに全力を傾ける、「電話でつながるこころの居場所」それが、チャイルドラインです。2012年10月15日現在、全国46都道府県78の実施団体がチャイルドラインの活動を行っています(ほか、3都県3団体が開設準備中です)。

☆しながわチャイルドライン賛助会員募集中(1口 2000円)

口座番号10180-6781521 口座名トクヒ)シナガワチャイルドライン 振替用紙をご利用ください

◎チャイルドライン活動にご支援・ご協力をいただいている賛助会員及び個人、企業、団体の皆様には心より御礼申し上げます。これからもよろしく願いいたします。 ～しながわチャイルドライン一同より～