

# ひとにもやさしく 自分にもやさしく 生きるために

— 精神科医からのアドバイス —

講師

精神科医 香山リカ先生

1960年札幌市生まれ。東京医科歯科大学卒業後精神科医となる。臨床のかたわら立教大学教授などとして教育活動にも携わる。

50代になってから、かねてよりの夢だった総合診療医としての勉強を始め、2022年4月から恐竜の化石で有名な北海道・むかわ町の国民健康保険穂別診療所で「地域のかかりつけ医」としてへき地医療に取り組んでいる。

学生時代に始めた執筆活動と週末の東京での精神科医としての臨床は今も継続中。主な著作に「老いてもいい、病んでもいい」「逃げたっていいじゃないか」「しがみつかない生き方」など。



申込不要

入場無料

日時

2025年 **3月2日**(日) 午後1時～2時30分

会場

あきた芸術劇場 ミルハス 中ホール

主催

認定NPO法人 秋田いのちの電話

やさしいあなたも いのちの電話の相談員になりませんか

事務局 TEL/FAX 018-823-0021 (電話は毎日正午～午後6時)

養成講座の詳細は裏面に

# 電話相談員 を 募集しています

悩む方の心を受けとめ、自ら命を絶つ人を防ぐために、あなたも相談員に挑戦してみませんか？

話を聞いてくれる人がいない、孤独で不安だ、この世から消えてしまいたい…。いのちの電話はそのような声に寄りそい、心を支えています。吐き出した後に新しい一歩を踏み出せることを願いながら…。

この活動は相談員自身にとっても、真剣に自分に向き合うことが求められ、よりよく生きるとは何かを考えるまたとない機会になります。あなたの人生の転機となり、新たな「ライフワーク」を発見するものと信じます。

今年の予定は次の通りです

## 第1課程 講義と話し合い

相談員に必要な基本的な知識と心構えについて講義を受け、感想を述べ合います。

日程 2025年7～9月（原則毎週土曜日14～16時、10回）

会場 秋田市旭北栄町 秋田県社会福祉会館

受講料 一括 8,000円（第2・3課程もそれぞれ同額）

資格 23～68歳（原則）・男女問いません

### 講義内容

- ・ボランティア活動としてのいのちの電話
- ・聴くということ
- ・悲嘆・死別を理解する
- ・相談にたずさわる人自身のメンタルケア
- ・対話の力について
- ・自殺予防の展開とこころの病気
- ・トラウマと依存症
- ・犯罪被害者と家族を支える
- ・セルフカウンセリング～アートによる自己理解
- ・自分を見つめる（心理テスト）

## 第2課程 グループワーク

日程 9～11月（毎週土曜日14～16時、8回）

### 内容

自己・他者理解を深めるための感受性訓練。話し合いによる新たな気づきを得て、他者との新たな関係を構築するコミュニケーション能力を高める。

## 第3課程 ロールプレイ実習

日程 11月～来年3月（冬期を除く毎週土曜日14～16時、8回）

### 内容

実際の電話相談を想定した模擬実習。心の相談の基本となる傾聴、そして相互の対等性・平等性の重要性を実践を通して習得する。

### 支えてください 秋田いのちの電話を

相談員の活動はすべてボランティア活動です。皆様からの善意の会費・寄付によって支えられています。ご支援いただいた方には広報誌や講演案内をお送りします。

郵便振込

口座 02560-0-8694 秋田いのちの電話

（認定NPO法人ですので、税務申告の際に控除あるいは優遇措置の対象になります）

### 問い合わせ

日程については確定次第HPに掲載します。また、希望者には詳細資料をお送りします。

秋田いのちの電話事務局

電話/FAX 018-823-0021

（電話は正午～午後6時、土・日・祝日可）

いのちの電話でボランティア活動しませんか