

■編集

西区役所総務企画課広聴係 〒063-8612 西区琴似2条7丁目1-1

TEL 641-2400 内線224～227 FAX 641-2405

◎西区広報番組「西区情報プラザ」FMラジオ三角山放送局76.2MHz
毎週月曜日午前11時～

◎西区協力番組「西区まちセン最前セン」同局毎週木曜日午前11時～

◎西区ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/nishi/>

◎区民のページ 2008・4



まちの人

家庭生活カウンセラー西区グループ代表

とみ え あき こ
富江 明子さん(55)

○家庭生活カウンセラー

社団法人北海道家庭生活総合カウンセリングセンターが認定した、専門の研修を受けた1級カウンセラーで、ボランティアとして、家庭生活での悩み、困り事などの相談に応じている。相談窓口は「かでの2・7」(中央区北2西7)にある同センターのほか、市役所、各区役所。

■西区役所での家庭生活相談

日時：毎週火・水曜(祝日・年末年始を除く)

午前10時～正午、午後1時～4時

場所：西区役所1階◎番広聴係横の相談コーナー



■西区役所の家庭生活相談コーナーの様子。写真左が富江さん。

夫婦関係、近隣関係の悩み、生活苦……。ささいな悩みでも誰かに話を聞いてもらうだけで楽になることがあります。家庭生活カウンセラーの富江さんは「話を聞くときは相談者のペース、呼吸に合わせるようにしています。話を途中で遮らず最後まで聞き、相談者自身が問題を整理しやすいようお手伝いします」と温かく落ち着いた声で話します。家庭生活カウンセラーの1級認定を受けるには、心理学など多くの課目を学び、進級時の論文試験や1級認定の面接など、最低四年程度の研修期間が必要。富江さんは、人

相談者と気持ちが通い合ったと感じるときが、うれしい

間関係に悩んだ時期に、カウンセリングを学ぶことで自身を振り返り、家族について考えたいと勉強を始めました。「価値観の近い相談者に共感するのは簡単ですが、幅広いいろいろな方を受け入れる難しさを感じます」と話す富江さん。相談者が置かれた立場での気持ちに共感するため、本を読み、さまざまな人と交流するなどして想像力を養うことが必要と感じています。「相談者が前向きに問題に立ち向かう気持ちになれたときや、自分のことが少し好きになれたという言葉が聞けると、元気がもたれる」と語ります。同時に「重い相談を受けて落ち込んでしまったときは、仲間と分かち合うことで気持ちが軽くなる」そうです。「相談者の話を聞き、自身も学び、気付くことが多い」と言う富江さん。「カウンセリングの勉強や実際に相談を受ける経験を通じて、以前よりも人の話によく耳を傾けられるようになりました。カウンセラー仲間も家族にそう言われることが多いそうですよ」と笑い「これからも自分自身が少しずつ成長していければ」と話してくれました。

区民のページで取り上げてほしいテーマなど、皆さんからのご希望やご意見をお寄せください。はがき、ファクス、Eメール nishi@city.sapporo.jp、西区総務企画課広聴係(上欄)へ。