

## 北海道総合福祉研究センターニュース No. 40

2023.10.1

## 巻頭言

「『神様は乗り越えられる試練しか与えない』と言うけれど・・・」

理事長 五十嵐教行

よく聴く言葉だ。危機的状況に陥った人に向けて励ます意味で使われる言葉だ。またこの言葉は、自らが逆境に立たされた時に、へこたれてしまわないようにと自らを奮い立たせようとして使う言葉でもある。“大丈夫、ぜったい大丈夫、あなた（自分）なら乗り越えられる”と言い聞かせようとしているのだ。長らく筆者はこの言葉に何の違和感も感じることはなかった。

この言葉は、“今、目の前にあるこの困難な状況は、神様が与えた試練なのだと受け止めていこうとする考え方で、それゆえ、それは決して越えられないモノなんかではなくて、絶対越えられるモノなのだ”ととらえる。だから、それを信じて「がんばって取り組んでいけよ」という願いが込められている究極の応援言葉だ。この困難な状況は神様が与えてくれた試練で、しかも乗り越えられるようにと神様が調整しているのだからね、ということなのだ。神様って、なんと慈悲深くて思いやりのある存在なんだろう。

筆者は神様を日頃から身近に感じて生活しているのだが(仏様も同様に)、ある時、ふと考え込んでしまった。はたして神様は私たちに試練などいうものを与えるものなのだろうか。神様が与えてくれるのは御利益だ。試練なんかを与えるのだろうか。筆者が神様に手を合わせる時、どうかこの私に試練を与えてくださいと祈るという発想は筆者にはない。たとえ試練を与えてくださいと願ったところで、だけど私が越えられる程度の試練で頼みます、などという都合の良い願いごとなのである。だったらいっそのこと、試練なんか与えずに、夢のような良いことばかりを与えてくださいと祈りたくなる。

「苦しいときの神頼み」という言葉がある。この言葉ほど強い願いが込められている言葉は他にはないのではないかと考えている。多く人は、この言葉が浮かんでいるとき、神様に強く祈っているはずだ。あらためて、筆者はこの言葉について、神様の力を信じ切っている証拠だと感じざるを得ないのだ。いつだって私たちは「神頼み」だったのではないだろうか。たしかに努力はする。しかしその結果について人知は及ばない。そもそも努力できる環境(天変地異がないとか)が整えられていること自体、すでに自分に与えられている。試練があろうとなかろうと、今日一日、当たり前前の生活を当たり前のように送れるかどうかだって、最後は神頼みなのだ。たしかにこの言葉に込められた願いは、今あるこの苦しみから自分を救ってほしい、解放してほしいという願いの言葉だ。ならば、神様は安寧を与えてくれるだけで、わざわざ試練を与えるわけがないと考えるのだ。

そもそも、神様は私たちを救ってくれるのだ。神様はどんなときも私たちを見捨てることはないと思うのだ。むしろ見捨てるのは私たちの方ではなかったか。「神は我を見放した」と言うけれど、むしろ「見放した」のは私たちの方で、最後まで信じ切れなかっただけにすぎず、勝手に見限っただけにすぎないと思うのだ。

「信じる者は救われる」という言葉を大切にしたいなあ。

## 「被災者から聞いた災害時に役に立ったグッズ②」

各地域で被災した被災者へのアンケートの結果から、筆者がまとめました。

### ○お財布、保険証、おくすり手帳

いつものバッグに入れっぱなしが、身の助けになった。入れっぱなしって大事。

### ○遊び道具

避難所では大人たちはやることが出てくるのだが、小さな子どもたちは何もすることなく過ごすことになる。かさばるおもちゃより、紙とペンがあれば遊びの範囲が広がりやすい。

### ○サランラップ

お皿を汚さないように、サランラップを敷いて食べ物をのせる。とにかく、洗い物を出さない為に。また怪我をした場合には包帯代わりとして怪我の部分を守れる。さらに防寒対策としても使える。

### ○爪切り

避難所生活が長くなると、爪が伸びるという事実によくの人は驚く。いつもの長さで切りそろえられないでいる時のストレスはけっこう大きい。

### ○綿棒

爪切りと同じ理由。きれいサッパリさせたいという気持ちは叶えたい。

### ○絆創膏

切り傷に使うのだが、空気が乾燥し、指先の皮ふの水分や油分が失われると、爪の周囲の皮ふが部分的にささくれやすくなるので、ささくれをひどくさせないために。

### ★★ 普段飲んでる薬の名前が正確に思い出せない★★

避難所に来た医師の診察を受けた際に、自分が服用している薬の名前を伝えられると医師は速やかに自分の状況を理解してくれますが、薬の名前や処方量などがわからなくなってしまうことがあります。遠くに住んでいる肉親に自分が処方されている薬の情報を教えておくと、いざという時に電話で確認できるので、助かります。

### ★★ 「2泊3日のキャンプで何を持って行くか」と考える★★

2泊3日程度のキャンプに行くことを想像して、『自分は何を持っていくかなあ』と考えてみると、自分にとって本当に必要なグッズが見えてきます。朝起きた時や寝る前に絶対使うグッズ、自分にとってルーチンになっている生活スタイルを振り返ってみると、必要不可欠なグッズがわかります。避難所生活は突然やってきます。あとで、なくては困ってしまわないように、この機会に考えてみませんか。



## 【古本屋で巡り会った本の書評】 古本屋巡りの趣味が高じてつくったコーナーです……

著書名	『ずるい暗記術』
著者名	佐藤大和
出版社	ダイヤモンド社、発行年／2015.9.17、定価1400円（税別）

本書のサブタイトルに「偏差値30から司法試験に一発合格できた勉強法」とある。著者は小5まで九九を覚えられず、高校での模試はダントツのビリ、偏差値30の落ちこぼれだったとのことだ。

表紙カバーのウラには“「参考書を読む→問題を解く→答えを確認する」ではなく、「答えを見る→問題を見る→参考書を読む」、が正しい勉強法です！”とあり、これまでの常識を捨てるようにと本書のなかで何度も繰り返し、「問題を理解しようとしなさい」「ノートは使わない」「時間は短く」と正攻法ではない勉強のやり方を説明している。

著者は、とことん効率的な勉強方法とはどういうものなのかと説く。それは試験に合格するために無駄を省いた、つまりラクをしながら学んでいく方法を考え出したものだが、最短で最強の結果を出したい人にはうってつけの勉強方法でもあるとのことだ。

まず最初に、過去問や問題集の問題は絶対解かずに、先に答えを見ろと言う。なぜ問題を解いてはいけないのか。それは、問題を解いていくとわからない問題にぶつかってしまうからだ。まず「答え」を見て、それを暗記していくのだという。先に正解がわかっていると、その正解の根拠を「解答の解説」で理解して覚えていけるので、教科書を開いてその箇所を探す手間が省ける。その分、ラクして覚えられるということだ。

次に、人間は忘れる生き物であると認識することだと説く。忘れないように暗記するのではなく、忘れるから暗記するのだと考えるわけだ。一冊の本を時間をかけてじっくり読むよりも、時間をかけずにパラパラとめくって最後のページまでいく。そして、これを何度も繰り返す。その方が記憶に残りやすいというのだ。つまり、忘れてしまうから、短時間で回数を増やして記憶力をつけるというものだ。たしかに、一冊の本を何度も見ることになるのだから、記憶に残ると思う。さらにその日やったことを夜に短時間で復習し（特に暗記は寝る直前がベストだという）、翌朝それを思い出すという方法をとれば、記憶は定着すると説く。覚えたことを何度も思い出す。繰り返し思い出すことが肝心なのだ。

また、著者はインプットよりもアウトプットが重要だと力説する。アウトプットは、自分と講師役の一人二役などといったシチュエーションで、会話を続けていくようにするとより効果的だという。覚えたことを言葉にして話すということが記憶をより定着させていくわけだ。

著者は、日常生活を送っていく中で、ちょっとした疑問が湧いてきた時には、自分の記憶と結びつけて答えを導いていこうとする取り組みも重要だと説く。

ラクをしながら勉強を続けるためには、これらの方法を「習慣化」させることで、習慣化するまでは辛抱することも大切だという。ゆえに、興味のある分野から攻めることが有効であると説く。興味のある分野の勉強は楽しい気分させてくれるが、この楽しい気分を手に入れることが大切なのだ。「やらなくては」という思いではなく、「できることしかしない」という意識をもち、「できること」を増やしていくことが重要だという。

何か勉強を始めたい人は、この勉強方法をお試しあれ。

## 五十嵐勉強会のお知らせ

下記の内容で、オンラインでの勉強会を開催しておりますので、ご案内します。

<b>「利用者理解」コースのテーマ 18:30-20:00</b>		
～国家試験の事例問題に出てくるクライアントを題材に		
第21回	「ADHDの子どもがいる家族へ対応」	2023.10.10
第22回	「パートナーを亡くした人への対応」	2023.11.17
第23回	「先天性の肺疾患の3歳の娘を持つ母親への対応」	
第24回	「同居人から暴力を受けている19歳の女性への対応」	

<b>「援助技術論」コースのテーマ 18:30-20:00</b>		
第25回	「行動変容アプローチ」	2023.10.23
第26回	「エンパワメントアプローチ」	2023.11.20
第27回	「実存主義アプローチ」	
第28回	「フェミニストアプローチ」	

<b>「組織内でのよりよいコミュニケーション」コースのテーマ 19:00～20:30</b>		
第25回	「敵を味方に変えてしまう人」の口癖	2023.10.26
第26回	「決して言うてはいけない」口癖	2023.11.6
第27回	話がかみ合わない人	
第28回	本音の対話	

<b>「援助者のための演習コース」コース 18:30-20:00</b>		
日本福祉大学と日総研で行った「援助技術演習」で使用したテキスト(五十嵐作成)を活用して行います。講師の講義と参加者同士のグループワークを中心に進めていきます。		
第3回	「自身の価値観を理解する②」	2023.10.25
第4回	「自身の価値観と他者の価値観とのズレを理解する①」	2023.11.7
第5回	「自身の価値観と他者の価値観とのズレを理解する②」	

### ☆参加費と支払い方法

- ・受講希望する方には、申込書をお送りします。FAX・メールでお知らせ下さい。
- ・受講者には、zoom専用のアドレスを連絡いたします。
- ・参加費（郵送料・資料代込み）－1回につき、1,600円
- ・支払い方法は、銀行振込と郵便振込の2種類（資料を送付する時にお知らせします）。
- ・なお、全てのコースのテーマで使用する全ての資料を郵送します。コースに関係なく、前もって申し込んでいなくても関心のあるテーマがあれば受講してください。
- ・勉強会の日程は、受講者と決めていきます。

### 【北海道総合福祉研究センター会員登録をお願いいたします】

北海道総合福祉研究センターは、特定非営利活動法人として活動しています。この法人は、社会的活動の内容に賛同してくださる皆様からの会費収入と事業収入により運営いたしております。

そこで、当センターの活動主旨にご賛同いただける皆様に、正会員(個人)および賛助会員(企業・団体)のご登録をお願いいたします。

会員の皆様には、会報「北海道総合福祉研究センターニュース」や毎月発行する「おもしろハガキ」、当センター主催の各種研修・講座等のご案内をお送りいたします。理事長の五十嵐は、「傾聴」についての研究と実践活動も行っております。自分のからまった思いなど、誰かに話をしたらラクになるという体験を多くの人は持っています。ところが、いつの間にか、話のできる相手がいなくなっていることに気づき、孤独感を感じるときもあります。そういうとき、どうぞ理事長の五十嵐の傾聴を利用してください。どういう話でも、しっかり聴きます。一度お電話してみてください。お応えできると思います。

(1) 正会員	(個人)	年会費	3,000円
(2) 賛助会員	(企業・団体)	年会費	10,000円(1口)
※ 年会費のお支払いは、次のいずれかにお振り込みください。			
北海道銀行	白石支店	普通口座	0803475
北洋銀行	北郷支店	普通口座	0665741
郵便振替	口座番号		02770-1-60492

### 【編集後記】

出張で道東へ行った時に、運良く海から昇る太陽を見た。なぎていたのでキラキラしてきれいだった。でも、海には大量のゴミが漂っているわけで・・・なんとも言えない気分になりました(いが)。

発行日	2023年10月1日
発行者	五十嵐教行
発行	特定非営利活動法人 北海道総合福祉研究センター
	〒003-0028 札幌市白石区平和通2丁目南6-23-210
	電話 090-8638-7264
	FAX 011-595-7400
	E-Mail hsfkc@minos.ocn.ne.jp
	ホームページ <a href="http://www.hsfkc.org">http://www.hsfkc.org</a>