



# 関西いのちの電話



水鳥と大山の日の出（平成21年度鳥取県写真コンクール入賞作品）



## 創立46周年記念バザーを終えて

関西いのちの電話 理事  
運営委員長・バザー委員長 大井 秀和

私は関西いのちの電話の運営委員長・バザー委員長を務めて2年になる。早いものでバザー委員はもう9年続けている。仕事をリタイアしたのち、民生委員を務め、高齢者を訪問し話を聴くうちに、新聞の投書欄にいのちの電話の記事を見つけた。「いのちの電話はつながらない。けれども電話の向こうに誰かがいるということで安心できた」。その記事を読んでいのちの電話が大事なこと、頼りにされていることを知った。さらにいのちの電話の公開講座で、話を聴くことには人を変える力が有るのだということを知り、この活動を支援しようと決めた。

バザーはその収益も大切だが、相談員が楽しむことも狙いとしている。24時間眠らぬダイヤルとして電話を受ける相談員の「聴く」苦勞は察して余りある。聴く活動ばかりではしんどすぎるのではないかな。何か息抜きというか、仲間との交流がなければ続かないのではないかな。相談員活動とは異なる、他の楽しい場面を提供することで相談員の疲れを軽減させる事ができれば、これも大きな活動支援になると思っている。

バザー委員会は創立記念バザーの他に、地域のフリーマーケットにも参加している。ここにも相談員の大きな働きがあり、毎年楽しみに待っていて下さる方がいる。相談員の「楽しかった」、来店した人の「ありがとう」は何よりうれしい一言、これが私の大きな支えとなり、しんどいながらもバザーをやって良かったと思う瞬間である。その後の打ち上げのビールの美味しいこと！

ボランティアを始めて自分で変わったと思うことがある。私自身にも仲間ができた。友達とは違う世代を超えた仲間、活動を支えるという志が同じ仲間ができたことで、引っ込み思案だった自分が開放され、心が休まる時間や充実感を感じるようになった。相談員も委員会活動に加わり、親密な仲間を得てまだまだ新たに広がる世界があることを知っていただきたい。こんな楽しい場所があるのにもったいないと声を大にして言いたい。そして息抜きをしながら相談員を細く長く続けていただきたいと、バザーを通して心から思うのである。

関西いのちの電話 相談電話（24時間365日） ☎06-6309-1121  
自殺予防いのちの電話 毎月10日 午前8：00～翌日午前8：00 ☎0120-783-556

関西いのちの電話 第24回チャリティーコンサート

# バイマールヤンジン こころのコンサート

開催日：2018年10月18日(金) 会場：大阪中央公会堂

10月18日(金)、バイマールヤンジンさんをお迎えして第24回チャリティーコンサートが行われました。全国各地を襲った台風19号による水害に心が痛みながらも、なお降り続く雨の中、会場の大阪中央公会堂には多くの人が訪れました。

さっそうと現れたヤンジンさんは故郷チベットの民族衣装をまとい、それは七色に輝く紫色の美しいものでした。そして一曲目、チベット民謡の「高くそびえる雪山」を高らかに歌い上げました。力強い歌声はまるで草原を渡る風のようにホールに響き渡りました。さらに日本唱歌の「仰げば尊し」。日本に来て25年のヤンジンさん、まだまだ識字率の低い故郷を思い教育がどれほど重要であるかを説き、そして昨今の日本教師のいじめ問題などを憂い、この歌を選んだと言います。その語るような歌いぶりに、志を高く励み、人を敬うことの大切さを忘れていたと気がつかされました。さらに民謡の「新相馬節」を、東日本大震災で被災された人になお心を寄せ続け、故郷が変わってしまった悲しみに思いを馳せながらの披露、望郷の思いはチベットでも日本でも同じと、その土地でたくましく生きる人々の耳に届くような歌声でした。



第2部は、チベットの高い雪山を思わせるような真っ白な帽子を被り、あでやかな錦の衣装でのステージです。12年目によく授かった子を慈しみ、語りかけるような「チベットの子守歌」、親子の情や家族の愛を織り込んだ「浜千鳥」「里の秋」と演奏が続きました。曲間のトークは、ユーモアたっぷりそれはそれは面白いものでした。しかし、他国から日本がどのように見えているのか、あるいは異文化に触れ奇異に感じる事など、その内容は日本への警鐘とも思える重いものでした。ヤンジンさんの人としての優しさ、生きとし生けるものへの尊敬、すべてのものに対する感謝には、本当に心打たれ頭がさがりました。大草原での、貧しくも温かい暮らしの中で培われた優しさや熱い思いは、豊かになった日本がいつの間にか失ってしまったものかもしれません。発展とは何だろう、生きるとはどういうことだろうと、深く考えさせられたコンサートでした。

ヤンジンさんは故郷のチベットに小学校を建てる支援を続け、すでに10校が開校したと言います。「すべての人々の心に花を」を最後の曲とし、「私は私のできる支援を続けます」と締めくくられました。そして涙ながらに語っていただきました。「人はみな同じ。世の中は必ず良い方向に行く」と信じている」と。いのちの電話もそう信じて活動を続けていきたいと願うばかりでした。

24時間・365日「眠らぬダイヤル」として相談活動をおこなっています。

皆さまのご支援が、電話をつなぎ「いのち」をつなげます。いのちの電話の活動を支えてください。

## 歳末募金をお願いします

お振込先※社会福祉法人へのご寄付は税制上優遇されます。

口座名義：社会福祉法人 関西いのちの電話 口座番号：ゆうちょ銀行 00990-3-68480  
：三井住友銀行 十三支店(普) 998829

# 「関西いのちの電話」と関わった年月を振り返って (その1)「電話での死との出会い」

元関西いのちの電話理事・訓練委員長 菅田 俊郎

私は「関西いのちの電話」の2期生で、今から46年前、島之内教会の中に設けられた電話ブースに座って、最初の相談電話を聞いた者の一人である。あの時私が受けた電話は、物忘れのひどい今でも鮮明に覚えている。それは長年一緒に暮してきた猫のタマが亡くなって、生きる支えが亡くなり死にたいという一人暮らしの中年女性からの電話であった。予想外の相談に戸惑いながら、私はありきたりの慰めや共感の言葉も出ず、彼女の喪失感とタマの思い出ばなしに共感の合槌をいれながら、ただ聴いていただけのような気がする。しかし30分程すると、彼女は急にしゃきつとした声で、何か少し気が楽になりました、と礼を言われて切れたのである。

実は私も一昨年、長年連れ添ってきた妻を亡くしてひどく落ち込み、最近やっと少し生きる気力を取り戻しつつある身なので、妙にあの最初の相談電話を思い出すのである。

「関西いのちの電話」に34年間関わったOBとして、私に何か書くようにご依頼を受けたので、テーマに分けて少し書かして頂くことにしたが、今回のテーマは「死」である。書いている成り行きでそうなった。だがこれは無謀なテーマで、歯が立ちそうにないが、思いつくままに書く。次回にまたがるかも知れないが、お許しいただきたい。

「いのちの電話」という名称は英語の「life line」の直訳で、「いのち」とは「生きる」ことを意味していることに異論はないだろう。事実「いのちの電話」にかかってくる相談電話は、「生きること」にまつわる様々な悩みがほとんどである。しかし私はどういった訳か、電話を通じて「死」にまつわる相談を結構受けてきた気がするのである。冒頭に紹介した開設早々の相談電話からしてそうだった。「いのち」は消えるものなのだ。

もう一つ忘れられない「死」の相談電話がある。これは札幌で開かれた「いのちの電話全国大会」で発表したとき大きな反響があり、我々の、いや創設期の「いのちの

電話」全体の、指導者でもあった京都の石井完一郎先生が「現代のエスプリNo.22 いのちの電話」(至文堂)の中で簡潔に紹介されているので、それを引用させていただく。

「酸素テントの中から」——あるボランティアは、恋人喪失に悩む一女性の慢性自殺危機について遠方からの深夜電話を年余受けてきたが、彼女が全身衰弱で臨死状態の中で「お礼と別れ」の電話をかけた後に、明け方「酸素テント」の中からかけた電話を最後まで付き合っていた由である。彼女は「苦しいので今から酸素吸入します。吸入器で物が言えなくなるから、何でもいい、声をきかせて」と声が絶えた。彼は困り果てながら「頑張っ！ 皆ついています。散る桜、残る桜も散る桜、…また、きっとお会いしましょうね。」と語りかけ、たまたま持ってきていた『八木重吉詩集』から詩二つを朗読した後、看護婦から「臨終」を知らされたときは、冥福を祈りながら涙が止まらなかったそうである。これは彼に「いのち」をあの世までつなぎ得る電話の力を再認させる点で相談員としての「通過儀礼」となったが、薄れゆく意識の底で、彼の再会の望みや、「同朋同行」が彼女の支えとなっていたかも知れない点が注目される。



プロフィール .....

1932年大分県生まれ。1955年新制京都大学文学部・独文科卒業。兵庫県・大阪府の公立高校教諭を30年間歴任した後、心理臨床の分野に転じる。大阪芸術大学や大阪学院大学の学生相談室の専任カウンセラー・非常勤講師(心理学)、関西カウンセリング・センターのスーパーバイザー・講師を務める一方、「関西いのちの電話」で34年間、相談ボランティアを務めた。私設の心理相談室「メンタルケア天王寺」を開設し、所長として現在に至る。著書として『孤独なこころを支える』(共訳・朱鷺書房)、『電話相談の特質——その可能性と限界』(関西いのちの電話)その他多数。

## あたたかいご支援ありがとうございます

2019年6月1日～2019年10月31日までに、次の方々から、寄付またはバザーへのご協力をいただきました。心より感謝申し上げます。今後ともご支援、ご協力をお願い申し上げます。（五十音順 敬称略）

### 【個人】

荒木 寛子	大畑 了子	近藤 英子	下岡 佳子	田辺 昌良	バイマー ヤンジン	山下 政義
石原 紘	小頭 誠	佐々木 薫	笑福亭松枝	坪内 憲治	林 和子	山田 孝彦
今村 良子	小川 弘二	佐々木良子	菅谷 道子	妻鹿 泰子	菅田 俊郎	山田 道雄
上村あけみ	奥田 照子	佐治美知子	杉浦真喜子	道免 逸子	眞野 和子	山本 萬代
江崎 和子	片山 巖	左藤 章	杉山 邦子	長尾 文雄	三浦 直之	山本 雅司
遠藤 晃代	神谷 尚孝	佐野由紀子	隅田 保	長野加代子	水谷恵里子	Steve
大塚 昭男	岸本 彰五	柴峠 隆士	高島ゆりか	中野 爲夫	宗像千代子	Tamara
大津 久直	北之坊皓司	島田 榮一	高瀬 佳子	中野 桂子	森田 和典	匿名 9名
大野 則子	小村 典子	嶋田 佳子	竹村 武男	野依 昭子	山口 健一	

### 【団体】

茨木ハーモニーライオンズクラブ	コニシ株式会社	日本基督教団 大阪東十三教会 ひつじの会
大阪IIソソクラブ	塩野義製薬株式会社	日本基督教団 箕面教会
大阪帝塚山ライオンズクラブ	菅原天満幼稚園	日本聖公会石橋聖トマス教会
大阪ロータリークラブ	社会福祉法人 武田塾	渡辺クリニック
大阪YMCA学院	中村医院メンタルクリニック	匿名 1名
汚れなきマリアのクラレチアン宣教修道女会	日本キリスト教会 大阪北教会 壮年会	
合資会社 寿屋	日本基督教団 大阪教会初穂会	

### バザー等協力(個人)

植杉 典子  
佐藤 洋子  
島 弘子  
平野 実生  
藤田久美子

### バザー等協力(団体)

愛徳カルメル修道会 本部修道院  
愛徳カルメル修道会 垂水修道院  
江崎グリコ株式会社  
大阪YMCA国際専門学校  
大阪YMCA中高齢者事業推進室  
大阪YMCA本部事務局  
大阪北摂YMCA  
大阪南YMCA  
サカイ引越センター新大阪支社

株式会社東リ  
土佐堀YMCA  
日吉連合振興町会  
みずほ法律事務所  
YMCAあわぎ保育園  
YMCA学院高等学校  
YMCAかわにし  
YMCAこさか  
YMCAサンホーム

◎他に相談員、実習生、理事、評議員が支えています。

### こんなこともやりました！ありました！

2019年6～11月

6月14日	大阪YMCA学院高等学校「共生社会」講義
6月25日	社会福祉法人・社会福祉施設指導監査説明会出席
8月28日	大阪府被害者支援実務者会議 出席
9月10日	北海道いのちの電話 開局40周年記念式典 出席
10月1日	千葉いのちの電話 開局30周年記念式典 出席
10月10日	ラジオ関西「モリユリの こころのメロディ」出演
10月18日	第24回チャリティコンサート 「バイマーヤンジン こころのコンサート」
10月24～26日	いのちの電話相談員全国研修会「おかやま大会」
11月1日	奈良いのちの電話開局40周年記念式典 出席
11月2日	創立46周年記念バザー
11月9日	アジア学院来訪・研修会
11月15日	大阪YMCA学院高等学校「共生社会」講義

### 創立46周年記念バザーを終えて

創立46周年記念バザーは11月2日、秋晴れの下に開催することが出来ました。会場の教会の前にはたくさんの方々が10時の開会前から待っておられました。教会は衣類、食器、アクセサリ、雑貨、バッグ、靴等の販売会場になりました。中庭会場はおにぎり、豚汁、焼きそば、おでん、フランクフルト、チヂミ、飲み物、本、CD、みかん、やさいの模擬店が大盛況でした。今年のバザーの特徴は子どもたちの来場が多かったことです。中でも「子供ゲーム」のコーナーにはたくさんのお子もたがゲームに興じていました。今年も音楽ユニットの「天然デンネズ」のミニライブや民舞グループ「はねっ娘」の演技に盛り上がりました。バザーに寄贈いただいた企業や参加いただいた皆様に感謝します。（バザー委員会 H.O.）

相談ボランティア募集中

あなたも参加しませんか?  
私たちの活動に!!

## 第56期 電話相談ボランティア養成講座のご案内

募集期間：随時(2020年3月25日(水)必着)

養成期間：1年目 2020年4月～2021年3月  
2年目 2021年4月～2022年3月

内 容：1年目は、1泊研修・1日研修・週1回の講義や実習があります。  
2年目は、インターンとしての実習および各種研修があります。  
\*募集要項は事務局までご請求ください。ホームページからもダウンロードできます。

社会福祉法人 関西いのちの電話

電話：06-6308-6868 FAX：06-6308-6180 http://www.kaindnew.com

見えない相手と電話でつながり 聴くことで人との関係を深めていきます  
聴くということはあなた自身の成長となり 自分らしさへの気づきにもなります

### 関西いのちの電話 傾聴セミナー&電話相談ボランティア説明会 「ここに響く聴き方」

- ◆梅田セミナー 2020年1月31日(金)19:00～20:30  
会場：総合生涯学習センター 5階 第3研修室 大阪駅前第2ビル(JR大阪駅より徒歩5分)
- ◆天満橋セミナー 2020年2月4日(火)19:00～20:30  
会場：ドーンセンター 4階 中会議室3(地下鉄 谷町線「天満橋」駅①番出口から東へ約350m)
- ◆難波セミナー 2020年2月15日(土)13:30～15:00  
会場：難波市民学習センター 多目的室(アトリエ)(JR「難波」駅上)
- ◆梅田セミナー 2020年2月29日(土)13:30～15:00  
会場：総合生涯学習センター 5階 第3研修室 大阪駅前第2ビル(JR大阪駅より徒歩5分)

- ◆講 師：〈1月31日・2月4日・15日〉 安田 一之 さん (大阪学院大学名誉教授・臨床心理士)  
〈2月29日〉 藤井 美和 さん (関西学院大学・人間福祉学部教授)
- ◆内 容：傾聴セミナー&ボランティア説明会
- ◆参加費：500円
- ◆定 員：30名 定員になり次第締め切ります。

申込・問い合わせ先：社会福祉法人 関西いのちの電話

事務局 TEL：06-6308-6868 FAX：06-6308-6180 Email：kaind@age.ac

## 第36回いのちの電話相談員全国研修会おかやま大会

分科会「岡山後楽園の歴史ものがたり」に参加して

ずいぶん前に観光で訪ねたことのある後楽園、その歴史を学んでから見学できたのが何よりの収穫でした。相談員としての研修からは少し外れている(?)のかもしれませんが、すばらしい非日常の経験はとても刺激的で日常への活力になるものと信じています。

その歴史は、岡山城天守閣完成後、藩主池田綱政が新田開発を中断し、「そのまま」の庭を造ったことに始まりました。田園風景の中には農民が働くという平和な眺め——その後池や山を築き芝生も敷かれ、領民にも公開されました。お城のすぐ北側に位置していたので、「御後園(ごこうえん)」と呼ばれていたのが、明治時代に「後楽園」と改称されたそうです。戦災に遭い昔ながらの建物は少なくなっていますが、再建された延養亭からはお殿様と同じ眺めを堪能。また今も建造物には高さ制限があり、借景を含めた広大な「殿様の景色」を守ろうという地元の努力にも感激しました。園内をぐるりと歩き、丹頂鶴や開催中の菊花展にも元気をもらえた一日でした。



(N.T.)



## 問いかけることと共感 12 「認知的共感」

傾聴の第一歩は、かけ手の気持ちをくみ取り、共感することです。しかし、近年の電話相談のかけ手の中には、長い電話になって、応答困難な人が目立つようになり、相談員が悩んでいるのです。

同じ話を繰り返す、終わろうとすると次の話題を持ち出す、自殺をほめめかす、「それでも相談員か…」と恫喝する、などの電話に相談員は困惑し傷ついている事例が出てきています。

このようなかけ手に出会うと、聴き手は身構えてしまい、緊張を強いられます。そのために、聴き手のこころの中に相手を忌避する感情が湧き起こり、その雰囲気は相手に察知されて、前述の行動を取ってくるのではないかと推察できます。

この聴き手の感情を制御し、質の高い応答をするには、どのようなことが考えられるのでしょうか。

相談員の研修では、「共感」をキーワードとしていて、「共感しなければ…」 「共感できないのは自分の

力量不足」などと傷ついていきます。これを「共感疲労」<sup>⑤</sup>と言います。この疲労が蓄積してくると、聴き手は、忌避する感情に支配され、ネガティブな感情のまま終わるので。

聴き手自身にできることは、共感を相手の感情と同じ感情を自分も感じなければならないと思っていないかを点検することです。Yesであれば、それは「情緒的共感」で、「共感疲労」の引き金になるのです。つまり、相手の不安を感じて写し取った結果、自分自身も不安になってしまう。これでは的確な応答や支援ができなくなるということです。

この「情緒的共感」から離れるためには、「認知的共感」を意識することです。これは、感情の所有者はかけ手自身で、聴き手は相手が「○○な感情を持っているのだなあ〜」と、相手の立場に身を置いて、相手の視点でものごとを考えるという共感です。そのことで、相手の感情に巻き込まれたり、コントロールされたりするのを防ぐことができます。

(⑤:ポール・ブルーム著/高橋洋訳『反共感論』白揚社)

(長尾文雄・元大阪女学院大学/短大講師)

関西いのちの電話 第38回公開講座

## 山有り 谷有り 絵描きなわたしの波乱万丈人生

～セクシャルマイノリティ当事者としての人生～

講師 **こうぶんこうぞう**

日時：2020年2月1日(土) 13:30開演(13:00開場)

場所：大阪YMCA会館2Fホール

大阪市西区土佐堀1-5-6 TEL.06-6441-0893

参加協力費：1000円(当日1200円)

(座席に限りがございますのであらかじめご了承ください)

申し込み・問合せ先：関西いのちの電話事務局

TEL.06-6308-6868

FAX.06-6308-6180 E-mail:kaind@age.ac

プロフィール

大阪府出身の画家・アーティスト。LGBTIについての講演会や企業とのコラボレーションでは、テキスタイルデザイン等も手掛け、多方面に活躍している。1996年のデビュー以来、百貨店を中心に子どもそのものをモチーフにした作品を発表してきたが、2009年より現代アートに作品の幅を広げ、自分自身や現代社会を子どもという被写体を通して表現する事に挑戦。その訴えかける様な子どもの瞳は、見る者を引き込む、独特のこうぶんこうぞうワールドを展開。



この広報誌は、平成29年12月に実施されたNHK歳末たすけあい配分金を受けて作成したものです。府民(寄付者)のみなさまに感謝いたします。

### 編集後記

関西いのちの電話は1973年9月25日0時に電話相談事業を開始。今年2019年で創立46周年になる。恒例のバザーも「創立46周年記念バザー」として今年も開催。電話相談事業もバザーも途切れることなく続けている。

何事も続いていくためには多くの人々の「関り」が必要。創立期から関わったお一人である菅田先生に原稿を依頼。「『関西いのちの電話』と関わった年月を振り返って」との題目の原稿が届き、複数回に分けて掲載予定。今号の巻頭記事「風」は、バザー委員長に依頼。ご本人のいのちの電話との「関り」とバザーの意義を語る原稿が届いた。

先に深く関った先人の、そして楽しく関る今の人の「関りかた」が、後に続く人の「関りかた」に良い影響があることを期待する。(H.S.)

### 電話相談受信状況(2019年)

受信月	6月	7月	8月	9月	10月
受信件数	1,891件	1,959件	1,823件	1,810件	1,863件
相談員数(延)	492人	512人	507人	497人	494人

### 社会福祉法人 関西いのちの電話

事務局 〒532-0028 大阪市淀川区十三元今里3-1-72

TEL 06-6308-6868 FAX 06-6308-6180

発行人 李清一 編集 広報委員会

ホームページ <https://www.kaindnew.com>