



関西いのちの電話



ラッキョウ畑花盛り（平成20年度鳥取県写真コンクール入賞作品）



限界を感じる前に

関西いのちの電話 評議員 松村 歩美

最近、「著名な芸能人が立て続けに亡くなる」というショッキングなニュースが伝えられました。そのことで私を含め、多くの人が心を痛めていると思います。中には家族や友人といった、ごく身近な人を亡くしたかのような強いショックを受けている方もおられるようです。つくづく命は自分だけのものではないのだということを感じさせられます。この時世を踏まえ、また私のこれまでの経験を踏まえ、現在感じていることや考えていることをお伝えできればと思います。

私は公認会計士という職業に就いて、今年で13年目になりました。現在はフリーランスとして働いていますが、新米の頃は大手の会社（監査法人）に勤めていました。その会社では、1年を通じて10名程度のチームで仕事をを行います。個々の仕事は、それぞれの経験値と能力に基づき割り振られます。そして徐々に経験を積み、入社して数年が経つとチームリーダーとしての仕事が与えられます。具体的には、お客様（クライアント）との調整からチームメンバーの管理に至るまで、多岐にわたる業務を1人でこなさなくてはなりません。そしてリーダーとしての職務を全うすることができて、初めて一人前と認められます。

私もチームリーダーに初めて任命された頃は、とにかくガムシャラに仕事に打ち込んでいました。それは自分の限界を把握できていないまま、ただ張り切って仕事に取り組んでいたということです。少しずつ周りとの関係がギクシャクしてきていること

にも、当時は気が付きませんでした。「大丈夫?」と声をかけてくれた優しい同僚や後輩にも、「うん!大丈夫!」と、とりあえず強がって返答していたように思います。そのような働き方をしていくうちに、次第に体力的にも精神的にも限界が近づき、どんどん追い詰められていきました。

そんなとき、「何か手伝おうか?」と声をかけてくれた同僚がいました。その言葉をかけられたとき、硬く硬く縛られていたロープが急にほどけるように、自然と緊張が解け、それまで強がっていた姿勢も解けていったように感じました。そして素直に「うん。手伝って!」と助けを求めることができました。この経験は今でも鮮明に覚えています。

その時から、少しずつ仕事に対する姿勢が変わられてきたように思います。「自分の仕事は自力でやりきらなければ…」、「人に頼ると迷惑をかけてしまう…」といったプレッシャーから少しずつ解放されました。そして自分が変われると、自然に周囲との関係も改善していくということを感じさせられています。

以上が私の経験です。ひとつひとつは些細なことかもしれませんが、ただこれらの経験を踏まえ、現在私は可能な範囲で周囲を見渡し、助けを必要としている人がいないか気にかけるよう心掛けています。そして、もしそのような「以前の私」と重なる方がいらした時には、勇気を出して「何か手伝おうか?」と、私がそれで救われたように声をかけてみたいと思っています。

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」と関わった年月を振り返って (その4) 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 誉田 俊郎

46年前「関西いのちの電話」が活動を始めた当初、我々は電話相談、つまり電話というメディアを使い、素人ボランティアが相談活動を行うという営みがどういうことなのか、その長所と短所は何かなど、肝心なことについては殆ど何も知らなかった。何しろはじめての試みなのだから無理もなかった。ただ相談なのだから、カウンセリングと基本的には同じだろうくらいに考えて、事前の研修ではカウンセリング講義を若干聴いて本番に臨んだのだ。

私は高校の教師をしていて、生活指導部に所属していたのだが、生徒相談室と名の付く部屋はあっても、相談に来る生徒など一人もおらず、むしろ補導の対象になった生徒を呼びつけて説教したり、謹慎する場所として利用している有様だった。ところが、電話相談のブースに入ってみると高校生などからジャンジャンかかってくる。大阪市内どころか畿内の地方や四国・九州からもかかってくる。病院の精神科にも行けない重い対人恐怖症の人や分裂病(当時の呼称)の人までかかってくる。「これは一体どういうことか?」と驚いたのだ。

私は対面面接であるカウンセリングと、顔も見えず、どこかの誰が相談しているのか分からない匿名の電話相談では何かが大きく違うと直感した。素人とは言え、否素人の集団体制ならばこそ、深夜にでも相談電話が掛けられるシステムは、今までのカウンセリング・システムからこぼれている人々を拾い上げる力があると直感的に感じた。相談という基本では面接カウンセリングと電話相談は変わらない。しかし電話相談には面接相談にはない特色がある。その特色をきちんと拾い上げ、理論的に説明し、電話相談というものを、はなから軽く見ている専門家にも納得してもらいたいと思ったのである。大それた願望に近かった。

当時日本で電話相談を語れる専門家は京都大学の石井完一郎先生くらいで、先生は大学生の自殺防止に専心される中で、米国の自殺防止活動に電話相談が主役を演じていたことなどから電話相談に関する文献をよく読まれていた。僕は先生からそれらの文献の幾つかをお借りして読み、この分野の先進国だけあって、多くのことを教えられた。

その一端が、相談員グループ共訳の『孤独なところを支える』—愛と共感の電話カウンセリング—(朱鷺書房)として結実したのだが、しかしそれらは講演集であり、自殺防止ということに特化し過ぎていて、素人ボランティアの電話相談という特色を理論的に説明し切れていないという気もした。

そういう経緯で、私は自分の電話相談論を築かねばならないと強く感じたのである。そして私は幾つかの電話相談の試論を書き、最終的には別冊発達16『カウンセリングの理論と技法』(氏原・東山編)に寄稿した「電話相談」で一つの区切りをつけた。「これを読めば、電話相談というものが全て分かる」と誉めてくれた他のセンターの理事もいたし、私も招かれた養成講座ではこれを使っていたが、大阪では誰も知らなかったようだ。組織内に専門家を入れて来なかったセンターだけに、「理論より実践」が大阪らしい気風なのかもしれない。



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『孤独なところを支える』(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)、『夢の不思議—無意識からのメッセージ』(朱鷺書房)、『私が体験した人生の真実—大学生のレポート』(メンタルケア天王寺)、『夢分析から見る生と死』(風詠社)、『カウンセリングについて考える—「響存」の立場から』(東洋出版)。

あたたかいご支援ありがとうございます

2020年6月1日～2020年10月31日までに、次の方々から社会福祉法人関西のちの電話への寄付またはバザーなど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	江崎 和子	神谷 尚孝	下岡 佳子	道免 逸子	西田 和子	水中 照子	山内 通生
浅川智世子	遠藤 雅代	神田 健次	菅谷 道子	長尾 文雄	馬場美代子	水野 泰行	山田 孝彦
浅野 敏行	大坂 雅巳	北川 美香	杉浦眞喜子	長野 泰信	浜本由紀子	水像千代子	山田 道雄
石原 紘	大塚 伸二	北之坊皓司	杉山 邦子	長野加代子	林 和子	宗行孝之介	山村まさお
今村 良子	大津 久直	楠木 一正	隅田 保	中野 爲夫	北方美佐子	森下 賢治	匿名13件
岩本 和代	小頭 誠	Corwell Steven Scot	世良 捷吾	中野 桂子	誉田 俊郎	森田 和典	
ウリアム・エルダー	小川 晃司	阪下みち子	竹村 武男	中野 美佐子	松下 明子	森本美紗子	
上坂 和美	金岡 重雄	佐治美知子	田邊 昌良	中村 勝吾	松野 五郎	柳生 裕之	
上村あけみ	鎌田 史朗	佐野由紀子	土井 紀明	西川 康夫	三浦 直之	安岡久美子	

【団体】

愛徳カルメル修道会 本部修道院	合資会社 寿屋	公益財団法人 パブリックリソース財団
愛徳カルメル修道会 垂水修道院	コニシ株式会社	東豊中聖ミカエル教会
一般財団法人 青木奨学財団	在日大韓基督教会大阪築港教会	融通念佛宗 法蔵寺
茨木ハーモニーライオンズクラブ	菅原天満幼稚園	YMCA松尾台こども園
NTT西日本関西カンパニー	聖母被昇天学院チャリティ活動委員会	私と地域と世界のファンド助成金
大阪帝塚山ライオンズクラブ	日本基督教団 大阪教会	匿名3件
大阪ロータリークラブ	日本基督教団 箕面教会	

バザー等協力【個人】

小崎 公子
坂根
匿名1名

バザー等協力【団体】

愛徳カルメル修道会 垂水修道院
江崎グリコ株式会社
大阪北摂YMCA
大阪YMCA英語幼稚園 土佐堀園

大阪YMCA中高齢事業推進室
大阪YMCAランゲージセンター 土佐堀
かわにしYMCA
桃の里YMCA

YMCAあわび保育園
YMCAこさか

◎他に相談員・理事・評議員・有志などが支えています。

こんなこともやりました！ありがとうございました！

2020年7月～11月

- 7月7日 関西のちの電話の活動が、ABC放送「キャスト」で紹介された【ホームページから紹介映像閲覧可】
- 8月4日 大阪市福祉局による法人監査
- 10月10日 読売新聞朝刊社会面で、相談員不足の記事が掲載された
- 10月12日 いのちの電話近畿ブロック合同研修会が、YMCA国際文化センターで開催された
- 10月26日 第2回理事会
- 11月2日 大阪府自殺対策審議会に理事長が出席

歳末募金をお願いします

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。

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

聞いてもらって、聞かせてもらって、ありがとう

日々の相談の中から、かけ手の「感謝」「心に響くことば」をお知らせします

借金の返済がしんどくて、もう死のうと思っていたが、多くの人から支えられているし、私も誰かを支えているのに気づいた。もう少しがんばれそうです。気弱になったらまたこへTELLします。



1時間以上しゃべり続けた僕のグチを泣きながらばっかりやったのに、ずっと聞いてくれた。この答えを出すのに10年20年かかった。その時は言われたことをわからへんかったけど、ようやくわかりかけてきた。聞いてくれた人の思いにやっと気づけて悪かったと思えた。当たり散らせてくれた。誰かが待ってるし、あなたの応援団やからと言ってきて嬉しかった。皆さんに「ありがとう」、みんなに続けてと伝えてほしい。

今まで1人で考えしんどい。しんどいと思う生き方をしていたがいのちの電話を知って自分がかかえてないで、外に発すればいいんだと、人に話せばいいんだと気づいた。生き方の方向転換ができることに気づき、もう大丈夫だと思え心が軽くなった。ありがとうとお礼を言いたい。



問いかけることと共感 15 「我見・離見・離見の見」

伝統芸能の「能」500年前の偉人、世阿弥が記した「花伝書」の中で、『観客の見る役者の演技は、「我見(ガケン)」(演者である自分が舞台からお客様を見る目と自分の動きに気づく目)、「離見(リケン)」(観客から見られている自分の姿を見る目)、そして、「離見の見」(すなわち「我見」と「離見」を包括した、さらなる高い視線、広く見渡せる目、俯瞰する目)を持つこと。その結果、肉眼では見えない自分と観客の関係の中に起こっていることを捉えるところまで、「離見の見」を磨くことで、よい演技が舞台で提供できる』と述べています。(注:筆者の解釈)

世阿弥は、この「離見の見」の観察を、即刻活かして、今演じている演技に観客を引き込んでいくのが質の高い役者だと述べていると、私は解釈をしています。カウンセリングで言う「第三の目」です。

さて、電話相談の場面に引きつけてみましょう。掛け手と聴き手(相談者と相談員)の関係において、聴き手

自身は、「今、ここ」すなわち、「こちら、いのちの電話です」と声を掛け、掛け手が話し始める場面を思い描いてください。この時、聴き手の自分の中に、「どんな相談だろう、上手く応答できるかな」などと落ち着かない気持ちが動いているのです。しかし、掛け手の話す内容に気を取られて、見過ごしてしまいがちです。この気持ちへの気づきが「我見」です。

掛け手も、相談員の第一声を聴いて、「この相談員は話を聞いてくれそうだな」とか、「ちょっと苦手な感じだ」とか相談員を観察するのです。掛け手が聴き手である自分をどのように感じ取っているかを、相手の言葉の行間から読み解くのが「離見」です。

「我見」と「離見」を総合して、「今、ここ」の掛け手と聴き手の自分との間に起こっている気持ちの流れや感情のやりとりに意識を集中して、掛け手の気持ちに寄りそう応答を選択していきます。

この「我見・離見・離見の見」の作業は、掛け手との応答が続く限り、円環的に繰り返す、その努力によって、掛け手と聴き手との質の高い信頼関係を築くことのできるのです。

(長尾文雄・元大阪女学院大学/短大講師)

傾聴セミナー&電話相談ボランティア説明会 「傾聴するということ」

忙しい現代社会にあって、私たちは聴くことから遠ざかっています。

「聴く」とは——安田一之氏(元相談員・臨床心理士)、柏木哲夫氏(淀川キリスト教病院名誉ホスピス長)をお迎えし、聴くことの大切さを学びます。

- 1月23日(土) 13:30~15:00 講師: 安田一之(天満橋トーンセンター 5階 セミナー室1)
- 1月28日(木) 19:00~20:30 講師: 柏木哲夫(大阪駅前第2ビル 5階 研修室)
- 2月13日(土) 13:30~15:00 講師: 安田一之(天満橋トーンセンター 5階 セミナー室1)
- 2月25日(木) 19:00~20:30 講師: 柏木哲夫(大阪駅前第2ビル 5階 研修室)
- 3月12日(金) 19:00~20:30 講師: 安田一之(天満橋トーンセンター 5階 セミナー室1)

◆参加費: 500円

◆申込・問合せ: 関西いのちの電話事務局 TEL 06-6308-6868 ✉ kaind@age.ac

この広報誌は、令和元年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

今号は2頁減の4頁で発行。新型コロナの感染拡大が間接的に連関、イベントに係る記事がすべて消滅の結果である。相談活動を示す「受信件数」も4月の前年同月対比40%減で、6月~10月は10~15%減で推移。間接的に影響か?

自殺者数はここ10年漸次低下していた。しかし、警察庁発表の統計資料によれば、今年も6月まで自殺者数は前年同月比で減少していたが、7月以降プラスに反転、10月は40%増の2153人。新型コロナが直接自殺者増加に繋がっているわけではないが、間接的に因果関係を生み出していると推測できる。

日常が戻るには時間がまだまだ必要。だが元の日常に戻ることは困難であろう。我々の活動で、できることは限られているが、日々の活動を続けることで、少しでも減ることを期待して… (H.S)

電話相談受信状況(2020年)

受信月	6月	7月	8月	9月	10月
受信件数	1,662件	1,638件	1,606件	1,608件	1,666件
相談員数(延)	416人	431人	411人	435人	448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://kaindnew.com>

