



社会福祉法人

香川いのちの電話

通信

第72号

相談電話

みみをかたむけなやみゼロ

087-833-7830

FAX相談

むつんでいちばんしみじみ

087-861-4343

(24時間年中無休)



女木島より屋島を望む 写真提供 宮武則明

事務局長に任命されての思い

香川いのちの電話協会 事務局長 田中 暉彦

この度、香川いのちの電話協会の事務局長に任命された。10年前の任務に続く2度目である。感じたことは、相談員においても以前よりはるかに困難が増していることである。活動相談員総数は130名前後で、以前より若干減った感じではあるが、電話担当回数総数が減少し、特に深夜帯の空きが目立っていることと、相談員相互の意思疎通が十分でなく、まとまりが弱っていることである。例えば、以前は相談員がよく集まり話し合いをし、委員会活動も活発に行われ、事務室にもよく顔を出して、話し合ったり事務処理なども率先して担当していたように思う。元気さと豊かな奉仕精神が感じられた。一言で言って、もっと楽しい雰囲気であった。

困難になった要因は、相談員の大半が仕事について余裕がなくなって集まる機会が減っていることだと思われる。相談活動が量的にも質的にも困難が増していることは、香川いのちの電話協会だけの傾向ではないようで、5月の広島での中四国事務局会議においても、共通の悩み・課題として提起されていた。

このような状況での事務局長就任だけに、悩ましくとまどいもある。しかし、日本各地において生きることに

疲れ、意欲を失い、困難をおぼえている方々の多くが相談電話に大変な思いをもって呼びかけている現状を思うとき、私たちは思いを新たにして、電話活動に励んでいく責任があると痛感している。私たちの問題、困難さ、とまどいはあくまでも私たち受け手側の問題、状況である。相談者は、自分の悩み・困難さととまどいながら何とか元気づけられたい、問題を解決したい、前向きの人生・人間関係を取り戻したいと願ってダイヤルしておられる。私たちは、その願いにできるだけ応えていく責務がある。

そのような、大切な電話活動の中核部隊としての事務局のまとめ役、推進役としての事務局長の責務は重い。願っていることは、現在相談活動に関わっている相談員一人一人が、喜びを共にし、元気づけられてその責務を果たしていくことである。その一歩は、意思疎通を活発にしてお互いの思いを出し合っていくことである。その良い兆しが班長会議に表れている、と感じている。その芽を大きくし、拡げていくことで私たちの展望が開けていくものと期待している。相談員・事務局員が心を合わせて前進していく推進役が私の務めと受け止めている。

フリーダイヤル研修会 報告

- テーマ 危機的状況にある相談者対応にあたっての言葉かけの留意点
- 講師 石本勝見氏 (新潟中央短期大学学長 前新潟いのちの電話協会理事長)
- 【日時 2017年11月11日(土)13:45～15:30 / 場所 高松市障害福祉会館】



電話相談員活動は、困難な状況にある多くの相談者にとっては大切な活動であり、社会的に見ても有意義な活動である。しかし、相談を受ける担当者にとってはなかなか困難で、長期に渡って活動を続けていくことは容易ではない。

今日は、長年いのちの電話に関わってきた者として、心がけてきた点、気付いたこと等についてフリーな立場からお話したい。与えられたテーマは重く大事な点を提起しているが、これにこだわらないでざっくばらんにやっていきます。

まず、危機的状況ではない相談者への対応としては、普通に聞き、普通に対応していけばよい。大事なことはまず、きっちりと聴くことである。そして相談者は対話を通して、自己選択し、自己決定をしていく。その点で、担当者は最終的な責任を担わなくてよいと言える。

危機的状況にある相談者の状況は、念慮の段階から実行中まで色々な段階にあることが、想定されるが、難しいケースが多く、対応には苦慮する場合があるが、次のことに留意していくと良い。

(1) いつもの自分になる (取り戻す)

- ア 心の余裕を取り戻す。こころのパケツを空にするようにする。
- イ 場合によっては、助言や説得をあきらめる。
- ウ 教えてもらう心構えをもつ。聴く、聞く、訊くことに努めるが、相手の心の領域には入らないようにする。同調しない。
- エ ヘルプコール。一人での対応が困難な場合は、可能なら複数で対応する。

(2) 温かいやりとりを心がける

- キャッチボールのやり方を真似る。「相手が投げたボールを、相手を取りやすい所に返す」やり方で、相手の状況を考慮して理解しやすい言い方を心がける。

(3) 言葉かけの留意点

- コーラーの思い、状況を理解するように努め、相手の心に届くように言葉づかいを心がける。心のアンテナを敏感にして、受け入れやすい言葉づかい、表現方法を身につけていく。

(4) 相談者を続けるために大事なこと

- ア 未熟だから学び続ける (今の自分を肯定して前向きな気持ちを持っていく)。
- イ 失敗もあれば成功もあることに気付いておく。
- ウ 忘れることは大切なこと。川の流れのように。
- エ 世のため、人のために尽くすことは、結局は自分のためになることを忘れないようにする。



受講者の声

相談員は続けることが大事。

対応が下手だと電話の相手からきびしく言われることでやめようかと思うようになる。でも専門家でないので、良き隣人であり続けていくことが大切と思った。自分の生きる意味とは、他者にとって自分が存在していることである。

後半の質問等の時間で、忘れるというお

話がありましたが、私には難しいことのように思いながらも今までとまた違った視点になるようにと語りかけて下さったように思いました。先生は、相談員お一人お一人のことをよく考えておられ、大切に思っておられるお気持ちが伝わってきました。(相談者に対しても、気持ちを大切に受け止めていくように勧められました)

はじめに、いのちの電話とは「続け」る

ことが最も大切であるとのコメントをいただき少しホッとした。また、こうして続けていけるのは、相手のためだけでなく、自分のためになっているからなんだと気づかされた。

続けることが第一。研修において評価される、ほめられる、認められることが大切。良き隣人であれ。相談員のリレーを信じる。(有意義でとても励まされた講演でした)

受講生
募集

第37期 電話相談員養成講座を開講します

期間・費用が従来の半分の【聴講生コース】を新設！

現場ではたらくカウンセラーや臨床心理士の方々を講師として迎える「いのちの電話相談員養成講座」、今年度も開講です！

- 定員 各コース 20名
- 申込締切 平成30年5月
- 開講日 平成30年6月予定

※詳細は、公民館、図書館等公共の場で配布中の募集要項をご覧ください。

支援者を訪ねて…… 27

ハードテック 株式会社
社長 小杉 健太 氏



— 本日はお忙しい中お越し下さいまして、誠にありがとうございます。

ハードテック様には、コピー機やパソコン関連のサポート、及びメンテナンスと修理をやって頂いており、いつも大変お世話になっております。

貴社の業務内容を、もう少し教えて頂けますか。

京セラドキュメントソリューションズ株式会社の正規代理店をしています。

複合機などの営業販売、メンテナンス、修理、名刺やカタログ製作など、オフィス業務のサポート全般に関して、父（小杉康士様）と二人でやっております。将来的には、従業員も増やしていきたいと考えています。

— 香川でいつ頃創業されたのでしょうか。

もともと父は大阪の企業で働いていたのですが、転勤で香川に来て今から17年前に独立し、ハードテックを創業しました。

私自身は2年前に法人化した際、社長に就任しましたが、もともと若い頃から仕事を手伝ったりしておりました。

— ハードテック様の強みを教えて頂けますか。

複合機の導入に際して、コスト的にお客様にメリットがあるようにご提案させて頂いております。例えば、一般的にはコピー1枚に対していくらかカウント料金がかかりますが、当社ではトナーをご購入頂き、カウント料金は0円にする事によって経費削減に貢献させて頂いております。カウント料金に関しては、リース年数が5年以内など条件がつくこともありますが、香川いのちの電話様（以下KIND）ではずっと頂いておらず、これは、KINDを陰ながら何かご支援させて頂きたいと思っているからです。

また、出来る限りのことはやらせて頂く気持ちでございますので、長いお付き合いのお客様が多いです。これは、父がお客様と信頼関係を築いてくれたおかげです。「若社長の代になって変わった。」と言われずに、お客様にできるだけご安心して頂けるよう、努力したいと思っております。

— 当協会の活動にご協力頂き、ありがとうございます。修理とメンテナンス、販売営業を両方されているとのことですが。

メンテナンスが多いのですが、これはお客様の事を考え優先的にやっております。空いている時間に営業をしているような感じです。また、現場を知っている人間が販売とメンテナンス、修理を同時に行う方がお客様にも信頼して頂けると思っています。現場を知っていると、それぞれのオフィスの状況に合わせて適切なアドバイスができるというメリットがあると考えています。

— 話は変わりますが、先日の座間の事件からもわかるように、最近ではSNSなどで知らない人とも簡単につながる事ができ、「死にたい」という気持ちを悪用されたりする事件が起きていますが、いのちの電話を外から見てのイメージはいかがでしょうか。

身の周りに相談する人がいない、などの状況に置かれている人にとっては、いのちの電話は最後の手段の一つになっているのでは、と思います。電話で話をしているうちに、本人の中で何かが変わって、再発するきっかけになることもあるのではないのでしょうか。

SNSが普及する社会になり、いのちの電話はもっと活用されるべきなのでは、という風に感じます。昨今では、SNSで自殺などを助長するような雰囲気サイトも多い気がするので、そういうサイトにはきまりや規則、制御が必要なのでは、とも感じます。

また、最近の若い人は電話より文章で伝える人が多いと思います。電話だと気が引けると感じている人も多いのかもしれませんが。そういう人達のために、文章でやりとりできるシステムがあつてのいいのかもしれませんが。

しかし、電話によって一番気持ちが通じることも多いのでは、とも思います。

電話がかかってきた方からの悩みを実際に受け、言葉を選びながら気持ちが張った状態で電話に対応されているのは、大変なことだと思います。

何か自分でも協力できないかという気持ちはあり、事務的な面でサポートさせて頂いたら、と考えています。

— 自殺に関しては、以前に比べると件数は減りましたが、平成28年では、21,897人、平成27年では24,025人の方々が自殺により亡くなっています。

自殺に関するニュースは、大変残念ながら絶え間なく耳に入ってきます。自殺につながる原因は、いじめ、生活苦やパワハラなど様々のようですが、その原因そのものをなくすのは難しいことなのかもしれません。しかし、電話して気持ちを話せる場所があれば、良いと思います。

— 10代、20代の若い世代の死亡原因のトップが自殺であることを受け、政府も例えば新規の資金援助など、新たな施策を始めつつあります。

特に若い世代の人達は、いのちの電話のような相談ができる所の存在をもっと知るべきなのでは、と感じます。追い詰められた人は、周りが見えなくなってしまうがちではないかと思っておりますので、若い世代だけでなく様々な年代の人達に、いのちの電話がさらに広く認知され、行き渡ればよいと思います。

いのちの電話の活動を、オフィスの実務的な側面からサポートして頂き、ご支援して下さいていることは大変心強く、ありがたく存じます。

本日は貴重なご意見とお時間を頂きまして、誠にありがとうございました。

今後とも、よろしくお願い申し上げます。

（聞き手：田中事務局長／都留事務局長）

わたしと
いのちの電話
—相談員の声—

いのちの電話は、自殺予防をはじめさまざまな心の悩みを聴いておりましたが、やはり死にたいという人に対するのが一番難しいと感じます。

投げかけられたさまざまな声、「死のうとしたこととはありますか」「なかなか死ねないけれどどうしたらいいか」「なんで死んだらいかんの」—これらは、聴き手が生きるとはどういうことか、死をどう考えたらいいのかが問われています。

最近自殺願望のある若い人達が殺される事件がありました。誰も「本当に死にたいと思ってる人はいなかった」「寂しいと言っていた」という容疑者の言葉に本当に驚きました。

なんで死んだらいかんのか、私もいまだにわかりませんが、死なないで生きていてくれる事をいつも願い伝えています。

いのちの電話がもっと広がり、少しでも救える命があるように私達相談員も努力をしていきたいと思えます。(H・M)

バッテリーボックスに立つ

「一度限りの人生、もっと色々なことをやってみよう」と、中学校のヒラ教員を辞めたのが7年前・53歳の時である。当時二人の娘はまだ大学生、しかも県外。とはいえ直情径行、「私の前に道はない、私の後に道はできる」系には何のそのである。さて、いざ教職を離れて半生を自省するに、生徒

を前に正論といえまあ正論ながら大言壮語の日々、如何に口舌の徒であったかに思い至った。汗顔、慚愧の念に堪えない。「そうだからからは『聴く』方にシフトし、一生全体を通じては『喋る』『聴く』のバランスがとれるようにしよう。

というようなわけて電話相談員になったところ、これが実に興味深い。電話の掛け手お一人お一人、種々様々の人生模様を聴かせていただく。それは、「いのちの電話」という一つのチャンネルを通じて現代日本社会の多様な実相が自ずと見えて来るといふことである。電話相談無しには知り得ない一つの現実・人生に接する一期一会とも言えよう。また望外の幸いも珍しくはない。

そしてそこから必然的に逆照射されるのは、「では私はどう生きていくか？」という問いである。私達が電話の受け手であるのは、単に今偶々そうであるに過ぎない。電話を掛けてきたのは、ひょっとして「私自身」なのかも知れない。そう考えるとき、上記の問いはその重みをいや増す。

当然ながら、掛け手の性別・年齢・職業・健康状態そして悩みの具体等々に、再現性はない。一旦バッテリーボックスに立ったら、いつ・どこから・どんなボールが飛んでくるかは全く分からない。が、どうかして打ち返し得点に結びつけよ、さながらそうしたミッションである。

率直な話、そう容易くはない。ただ私は「私の後に道はできる」系である。「さあどこからでも投げて来い。今日も出塁して見せるぞっ！」と受話器を取る。私にとって、かけがえない日々である。(H・M)

「いのちの電話」はあなたのご支援を必要としています

いのちの電話の活動は、多くの善意あるボランティアの無償の奉仕によって支えられています。眠らぬダイヤルの施設維持費、相談員研修費、広報活動など、年間1千万円の資金が必要となっています。ボランティア活動である「いのちの電話」は、それを支える財政的基盤は大半が市民の、あるいは企業や諸団体からの寄付で支えられています。ひとりでも多くの方に資金ボランティアとして関わってくださいますよう、お願いします。

- 【後援会費】・ 個人会費……①2万円 ②1万円 ③5千円 ④2千円
- ・ 団体会員……①10万円 ②5万円 ③3万円 ④1万円

【寄付金】金額はご随意です。クリスマス、歳末など折にふれてご協力下さい。

＜振込先＞

社会福祉法人香川いのちの電話協会
理事長 大須賀 誠

《お振込みは下記のいずれかをご利用下さい》

- ・ 香川銀行本店（普）1389129
- ・ 高松信用金庫本店営業部（普）4821464
- ・ 百十四銀行本店（普）1473589
- ・ 郵便振替1600-5-9348

平成29年度
香川いのちの電話
公開講座



四万十川の
ほとりから

【講師】

小笠原 望氏
小野内科院長

日時 2018年3月3日(土)

開場12:30 開演13:30

会場 ミューズホール 香川県教育会館

参加費 500円

※詳細はチラシにて、または事務局までお問い合わせください

宮武則明プロフィール（2006.6より表紙写真提供）
高松市円座町在住。元讃岐写真作家の会所属。現在「ギャラリーMON」（朝日町）において定期的に作品展を行っている。写真集「讃岐の町並」讃岐写真作家の会著ほか9冊発刊。「香川の歳時記365日」四国新聞に写真提供。現在も活躍中。

発行所 社会福祉法人 香川いのちの電話協会
〒760-8691 高松市中央郵便局 私書箱152号
事務局 電話（087）861-7065
発行人 大須賀 誠 編集 広報委員会