



社会福祉法人

香川いのちの電話

通
信

第74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)



寒桜とメジロ 写真提供 宮武則明

いのちの電話継続研修との10年

臨床心理士 豊島佳津子

香川いのちの電話の継続研修の講師として関わらせてもらうことになって、おおよそ10年くらい経った。「いのちの電話」と言えば、その相談員になるには、しっかりと研修を受け、非常に厳しいルールの中で相談活動をされていると聞いていた。なので、勉強嫌いで、強いところざしがあるわけでもない私に務まるのかと疑問であったが、それが今に至っていることは驚きである。

さらに不思議といえば、いつも通常の仕事が終わってへとへとで研修会に向かうが、研修会が終わって21時過ぎに帰る頃には少し元気になっていることが多いのも不思議であった。

昔、河合隼雄さんのお話で、教師と生徒のエピソードとして、(心の)エネルギーを節約して他に回そうというのは考え間違いをしている、使ったら単純に減ってしまうというのではなく、疲れたな～と思っていても、「先生～、ここ教えて」と寄ってきてくれると嬉しくなって案外、元気が出てくる。疲れるとエネルギーの節約ばかり考えがち

だが、予想外のところに心の(元気の)鉱脈があるものだ、というのを聞いた。私にとっては、継続研修の場は、参加者それぞれが真剣に電話相談に向き合い、自分自身の課題とも照らし合わせながら経験を深めていく姿を見られる場になっているし、私も全力で「どうすればいい相談になるのか、どう考えればいいのか」を共に考え、素直に表現できる場になっている。それが何かしら心のエネルギーの鉱脈となっているのだろう。

今でも自分の取り組み方でいいのかと考えることも多いが、きちんとやりすぎると自分も他人も追い詰めてしまう所があるので、あまり理想に走らずに、まあいいか、と言いながら地道に自力をあげて行けたらいいなと思っている。

継続研修の場では年々、気候と健康(病気)の話が多くなっているが、せめて年に一度は(海外)旅行の話がしたい、というのだけは一年の目標にしている。でもまだ次はここ!と決まっではない。さて来年はどこに行こうかな。

いのちの電話相談員全国研修会 ● 新潟大会報告

事務局長 田中暉彦

本年度の全国大会は、2018年10月18日(木)～20日(土)にかけて新潟市に於いて開催された。香川からは6名が参加した。参加者は、約600名で、盛大な大会であった。家田荘子氏(作家、僧侶)の基調講演「この世に生まれ・生きて、生かされて」、高橋史佳・竹育母子による津軽三味線と語り「三味線と生きる～人生の絶望から救ってくれた母の一言～」から始められ、分科会、シンポジウム等多彩で内容豊かな大会であった。全国各地で展開されている「いのち」を守り、悩み、弱っている人たちへの熱い支援活動に触れ、大いに励まされ、又、教えられた。その一端を参加者のふりかえりとして、次に紹介します。

参加者の声

① 第35回いのちの電話
相談員全国研修会に参加して

理事長 松岡定幸

10月18日(木)

本当に久しぶりの全国大会参加であった。基調講演1部は家田荘子氏が「この世に生まれ、生きて、生かされて」と題して話された。氏の状況の中へ入り込んでいくエネルギーには、感動しました。どこからそんな力が出てくるのか圧倒されました。

2部は高橋史佳、竹育氏親子の「三味線と生きる～人生の絶望から救ってくれた母の一言～」と題して三味線の演奏とともに自身の一つ体験一の話がされました。特に母親が子供を思う気持ちには迫力がありました。

夜は懇親会で新潟の美味しいお酒も入り全国の人達と交流しました。

10月19日(金)

午前中の分科会は「いのちの電話のこれから～相談員の研修の意味～」という内容でした。講師は石本勝見氏でした。参加者一人一人が順番に話していく形態で各センターの取り組みが聞けました。午後は「対応困難な電話」という内容で講師は柳義子氏でした。演習を取り入れて、短い言葉で返すロールプレイをしました。特に主訴を見つける為に短い言葉で返すことの意味を考えました。その後は、眞壁先生のガイドで「川の流れるようににいがた物語」と題してのお話を聞きました。米どころ新潟とその自然とそれにかかわった人達の話には感動しました。又、「良寛さん」の話にも静かに深く心打つものがありました。

10月20日(土)

「自殺総合対策大綱といのちの電話」と題してのシンポジウムがありました。シンポジウムの発表を聞きながら、自殺予防の中でいのちの電話の果たす役割を考えさせられました。多くのことがあり十分に消化できないのですが、これからのいのちの電話の活動に生かしていきたいとおもいます。

② 分科会「いのちの電話のこれから
～相談員の研修の意味～」
5期 S・T

講師石本勝見先生のまとめの推考

- 昔はロジャースの理論にもとづいて研修をしていたが、今は変わってきている。
- 傷つく研修がある。(新しい相談員が辞めていく現状)
- 続けてもらう事が一番→続く事が大事
- 内容が悪くても担当に入っていることを、褒める。
- 相談員は一生学び続ける事が、大事。
- 組織の良さを認める。
- 自分が出来なくても、他の相談員がカバーしてくれる。
- 日常を大切にお互いの気持ちを尊重する。
- ほめる⇒ほめる⇒ほめる⇒明日も続けて欲しいから褒め生きて
- やり取りの中でしか、話は進まない。
- 相手の気持ちを汲み取る作業
- 愚痴のはけ口としての役割もある。(頭のとっぺんで聞き流す)
- いのちの電話は周りの人に役立つ社会運動だと思う。大切にしていって価値がある。

③ 新潟大会に参加して

7期 O・T

全国研修会の参加は、何回目になるでしょうか。

自分の中で相談活動に行き詰まった時、生きていく事に疑問が生じた時、大会に参加して大きな渦の中でいつも考えてきた事でした。

小さな自分が悩むことなど知れている。小さな力でも待っていてくれる人がいるなら小さな力を発揮しましょう。

今回の「いのちの流れに寄り添う」眞壁先生のお話は信濃川の流れといのちの流れに寄り添う深い関連のお話でした。信濃川のように緩やかにゆったりと、しかし氾濫や飢饉など人々を苦しめてきた大河。大河津分水路を作り日本海に流す方法を考え出す。広大な越後平野を走りながら、どんな時でも人は解決方法を見つけ出して生きてきたのであろうとこの分科会の意味を考えた。

言葉の多き、口の早さ、話の長さ、人のもの言い切らぬうちにものを言う、等々。全く今なお新しき良寛さんのお話でした。

④ 分科会「相談員のケア」

14期 T・T

参加メンバーから相談員相互の意欲づけについて、示唆を与えられた。特に岐阜・新潟での取り組みは参考になった。

岐阜いのちの電話では、相談員代表者会議を年2回行っている。継続研修班の代表2名が集まり様々な事柄についてフリーに討議し、これを班に持ち帰って深め、全体にわたるものは理事会等で検討して実践している。

新潟いのちの電話では、相談部会を2か月に1回、行っている。年度初めに相談部員を各班(14班)から2名選出して、そのメンバーで3班の交流部会を組織し、広報紙「出会い」の発行、フリーダイヤル担当の円滑化等の任務を担っている。又、相談部会で話し合ったことで、必要なことは運営委員会で検討し、実行している。

どちらのセンターも、相談員の気持ち、意見を出し合って、それをまた相談員に伝えたり運営に生かしていったりして機能的な取り組みが充実していると感じられた。

⑤ 「いのちの電話」の社会的認知度

32期 F・K

大会三日目・最終日、「自殺総合対策大綱といのちの電話」というテーマで催されたシンポジウム。連盟の堀井茂男理事長が「一昨年に比べて昨年は、相談件数は約70万件から約65万件に、相談員数は約6500人から約6100人へと減少している」と述べた。

その少し後、シンポジストの一人である、NPO法人ライフリンクを主宰する清水康之氏(元・東京いのちの電話理事)は、次のように断じたのである。

「(2006年、自殺対策基本法交付後)国民、様々なところが自殺予防に取り組むようになったのだから、相談員が減るのは当然。相談員の皆さんは、『いのちの電話』の社会的認知度について深刻に考え(広報活動をもっと強化するなど対策を取る)方が良い。

清水氏は言葉を選びつつも「いのちの電話」の現状について相当批判的であることが感じられた。やはり具眼の士はきちんと見抜いておられるのだなと首肯せざるを得なかった。

支援者を訪ねて

…… 29



前列左：伊藤氏
右：岡内氏

後藤設備工業株式会社

代表取締役社長 伊藤 雅也 氏
取締役管理部長 岡内 秀郎 氏

高松市香西東町に本社を置く後藤設備工業株式会社様を訪問させていただきました。

社屋は昨年11月に新築されたということで、私たちが案内して下さった3階のフロアの事務所は仕切りのないワンフロアで緑の鉢植えが程よく配置され、著名な県人画伯の絵画がさりげなく飾られ、爽やかな空気の中で、活気のある雰囲気を感じさせていただきました。

— 本日はお忙しい中、ありがとうございます。

最初に「香川いのちの電話」に対してのご支援ありがとうございます。お礼を申し上げます。まず御社の概要をお伺いします。

そうですね。創業して78年目になるところです。私は4代目社長です。

— 会社の経営理念をお伺いできますか。

まず、「責任感ある人づくり」ですね。それから、「みんなで経営」「明るい個性」でお客様に感動していただくことです。

弊社は、1941年に水道工業所としてスタートし、その後空調工事、電気工事に力を入れ、総合設備工業者として、現在に至っております。

— 今、社長様として、何かお仕事の中で感じることはおありでしょうか。

そうですね。感じることは、私、昭和33年生まれの60歳ですが、私もこの仕事に携わって40年弱。その40年の中でもオイルショックの後、バブルもあり、その時代時代で「今何が一番大切か」と考えると、いつも声をかけてくださるお客様がいて、そういうお客様を少しずつ増やしていくことで、今後100年企業を目指していきたいと思っています。

私たちは、工場現場の仕事が中心ですがその設備を使用されるお客様全てが便利に安心して使って頂く

ことを考えながら仕事をしていかないといけないと思っています。

— 利用者の一人として電気器具の故障で買い替えることは容易にできますが、設備関係は壊れると非常に困りますね。

わが社には24時間サービス部門があり、地元での78年間に、工事をさせて頂いた建物が沢山あります。そういう建物の不便、不安解消のため、ご連絡いただければ、できるだけ早く現場へ駆けつけお客様の不安を解消し安心させて差し上げたいと思っています。

— 東大医学部の矢作先生の著書に“会社の利益が一番大きいものは従業員の成長です”という言葉を書かれていますがこの言葉に対してどう思われますか。

利益…あまり良い言葉に捉えられないですが、利益は社員の幸せや生活保障のため、社会に役立つための会社の蓄えと考えています。そしてその利益を生むのが人です。

まさに第一線で働いている人が財産ですね。しかし、この建築業界は、離職率が高く非常に残念に思います。仕事の楽しさを覚える前に辞めてしまう人がいます。その人の良いところを伸ばし、成功体験の積み重ねを経験し、仕事の面白さ、やりがい、また自分の存在が会社の役に立っているという気持ちが持てるのが大切だと思います。わが社では、新人と少し先輩の二人三脚で業務についています。お互いを意識しながら同時に成長していってこれればと思っております。

— 最後に会社のCSRについて、何かおやりになっていますか。

わが社では、毎月1回社内外の清掃活動と、年2回近隣の清掃活動をしています。清掃を通して自分磨きをしようということです。それから毎年少額ですが、いのちの電話協会や福祉施設等に寄付活動をしています。今後は、社員向けにボランティア休暇制度等、共に社会貢献できる制度を作っていきたいと考えています。

— 今日はお忙しい中、どうもありがとうございます。今後とも、よろしく願いいたします。

(聞き手：蓮井/入江事務局員)

※CSRとはcorporate・social・responsibilityの略＝企業の社会的責任

受講生
募集

第38期 電話相談員養成講座を開講します

講師は現場で働くカウンセラーや臨床心理士の方々です。
「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 2019年5月
- 開 講 日 2019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。

わたしと
いのちの電話
—相談員の声—

私 がいのちの電話と出会ったのは、ちょうど今から20年前、障がい者福祉の仕事に携わっていた時です。言わば、「いのちの電話」の活動を側面から支援する立場でした。当時の理事長から、この活動を理解するために是非相談員になってほしいと言われました。現役で仕事をしている間は難しいとお話しましたが、いつか機会があれば…とこころに留めていました。

員の減少、高齢化、運営母体の脆弱さ、財政基盤の弱さなど課題山積のようにみえます。そういう厳しい中であって、ひとりの相談員として何ができるのだろうか、何をすればよりよい「いのちの電話」活動の一助となれるのだろうか。私にできることは電話の向こうの相談者に真摯に向かい合うことしかないと思います。自身の心身の健康を保持し意欲を失わないこと、自分との葛藤がこれからも続くのでしょう。(28期 M・K)

その機会が訪れたのは、10年余り前、やはり仕事で自殺対策に携わった時のことです。全国で自殺者が3万人を超える状況が10年ほど続き、国が自殺対策基本法のもと、初めて自殺総合対策大綱を策定し、自殺対策の推進すべき具体的な指針を示すなど取り組み強化に動き出した頃のことです。

私 のボランティア活動の始まりは「サンサン祭り」の司会だった。すでに40才を過ぎていた。仕事のスランプでストレスのどん底にいた。栗林公園北庭で行われた司会ボランティアの後、とても爽やかさを不思議に全身に感じた。その後、介護ボランティア活動、電話相談ボランティア、面接人権相談、朗読ボランティア、海外支援活動と広がって行った。仕事より生きがいを感じていた。職場の仲間から、どっちが本業か？からかわれ続けた。77歳の今になってふりかえると、「私の元気の素はボランティアです」と胸を張って言えるが、少し疲れも出始めかけた。無理なく自分を大切にしながら、人のために役立つ活動が、「自分の幸せ」に繋がっていることを実感している。いつまでも続けたい。どのボランティア活動も、相手の心に寄り添うことが一番大切だと思うし、自分の心にも寄り添え、心穏やかな日々を過ごせます。小さな近所のゴミ拾いも1人静かに行っている。「今を生きる」思いを続けながら。(3期 T・H)

退職を間近に迎えていた私は退職後をどう生きるかと考えた時、最初に頭に浮かんだのが「いのちの電話」の活動を支える相談員になることでした。理事長との約束もどこか頭の片隅にあったと思います。自分との約束を果たすことにもなると考え、相談員養成講座を受けることを決意しました。まずは、2年間に及ぶ研修期間を修了することができるかどうか、大きな不安の中で研修が始まりました。座学は何とかなりましたが、さまざまな演習は初めてのことで新しい発見の連続でした。

1年間の講義・演習と1年間のインターンを修了した後、相談員に認定されてから8年が過ぎました。まずは10年を目標に電話を取り続けていますが、電話相談のこれからを案じています。実働相談

「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700万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及び県・共同募金援助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

《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
- ・ゆうちょ銀行(普) 18465371 店名 六三八 (ロクサンハチ)

平成30年度
香川いのちの電話
公開講座



いのちの大切さを
共有する

【講師】
山根基世 氏
元NHKアナウンサー

日時 2019年3月16日(土)
開場 12:00 開演 13:00

会場 レクザム小ホール(香川県民ホール)

参加費 1000円(当日1100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 理事長 松岡定幸 編集 広報委員会