



社会福祉法人

香川いのちの電話

通 信

第76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

087-861-4343

(24時間年中無休)



玉藻公園の和舟 写真提供 宮武則明

6日と23時間

臨床心理士 植田中子

題を見て、「これは何の時間?」と思われたかもしれません。この意味について、いのちの電話の継続研修に講師として携わらせていただく中で感じたこととあわせてお伝えできればと思います。

私は、普段の仕事では、面接の枠を決めてクライアントさんとお会いします。例えば、1週間に1回、1時間の面接という枠を設定したとすると、今日の面接の次にお会いするのは、1週間後ということになります。それを、もっと正確に表すと「6日と23時間」後ということになるのですね。

心理の仕事に就いて間もない頃、決まった日にやって来られ、決まった時間お話しして帰って行かれる、ということは、クライアントさんにとってどのような意味があるのだろうかと考えていました（もちろん、自分に何ができるのだろうかということを含めてです）。いろいろな本を読んだり、経験豊かな先生方のお話を伺ったりする中で、この「6日と23時間」に出会ったように思います。今となってはおぼろげな記憶なのですが、たしか、決まった間隔で面接が設定されることによって、生活にリズムが生まれ、クライアントさんは、「面接がない時間をどのように過ごすか」ということに向き合うようになる、というようなお話だったように覚えています。このことを伺って、私の中で、面接という枠の中でクライアントさんが語られること（あるいは語られないこと）と、枠

の外でのクライアントさんの生活が繋がったように感じました。また、クライアントさんを支えているのは、面接と面接の外の生活の両方なのだなという、ごく当たり前のことに気づきました。そして、クライアントさんの語られることをお聴きする間、こちらのうちのことと同時に、この方の生活はどのようなものだろうか、何が支えになっているのだろうかと思ったり、お尋ねしたりすることが自然になったように思います。また、何かしらの緊張感とともに安心感もあって、枠の外にクライアントさんを送り出せるようになったとも思います。

継続研修に携わらせていただくようになり、初めに私のところに浮かんできたのが、「6日と23時間」でした。日々の生活の中で、誰かが誰かの支えになっているということを実感し、これまで想像するだけであった「6日と23時間」が、より具体的に目の前に現れたように思いました。家庭でのこと、仕事でのこと、これまで経験してきたこと、これからどうしていったらよいか等、悩んだり迷ったりしたときに、誰かに話を聞いてもらうというを選び、何とかやっけていこうとするコーラーさんの姿が目には浮かぶようです。

今、このときにも、話をしたいと電話をかけてくる方がいて、その語りに耳を傾ける相談員の方々がいるということは、誰にとっても安心でき、豊かなことだと感じています。

令和元年度いのちの電話公開講座に参加して

開催日時：2019年11月30日(土)

開催場所：ミューズホール

講師の岡田先生は現在、高知大学大学院教授でいらっしゃるが香川県観音寺市のご出身で当初は県立高等学校の教員をしておられた。教科は英語が専門であったそうです。思春期盛りの高校生たちとの日々の関わりの中で、授業だけではなく、生徒たち一人一人のおもいを、時間をかけてゆっくりと見守っておられたのだろうと推測できます。

「声の向こうにある心

～あなたは、ちゃんと見えていますか?～」

今回の先生の演題である。

まず、思春期の特徴を理解することが大切である。思春期とは、かつては14歳～19歳と定義されていたが、現在は10歳～24歳に広がっているとのこと。

思春期の子ども言葉、子どもの気持ちをある程度理解できていますかと問われる。

大人たちが、勝手に否定的に判断している「マナーがなっていない」「話を聞けない・衝動性が高い・かかわり方を知らない」等々。しかしその大人の否定的な行動や言葉は、大人たち自身が気付かないでいる問題なのではないだろうか。

成長過程の中での思春期の子供たちは、そうだけでなく一様に社会生活上での苦しさとか又内面的にも様々なアンバランスな思いを抱えて日々過ごしているであろう。

その子供たちと適切なコミュニケーションをするためには、自分自身を理解することがまず必要かと思う。

声の向こうにある心

～あなたは、ちゃんと見えていますか?～

岡田 倫代氏

高知大学大学院教授



講師プロフィール

香川県生まれ。

香川県立高等学校全日制及び定時制教員を経て、現在、高知大学大学院総合人間自然科学研究科教職実践高度化専攻教授。

修士(教育学)、博士(医学)取得。

公認心理師、臨床心理士、学校心理士スーパーバイザー。

文科省教育課題研修指導者海外派遣プログラムフィンランド研修にて「いじめ」について研究し、ピア・サポートや子どもの主観的健康観についても研究中。著書や論文も数多く執筆している。

NHK総合テレビの「プロフェッショナル仕事の流儀」で数回取り上げられる。

大人たちが常に自分自身を振り返ろう。それから、話しの聴き方、捉え方を考えよう。

相手が、安心して話せる聴き方で、思いやりをもって話を捉えるようにしようと心がけることが大切だ。

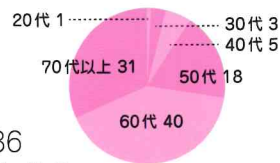
以上のようなお話の中で、これは、私達電話相談員にも通じる内容であったと思います。

電話相談員は一人の人はずっと関わり、見守ることは出来なく1回きりの声の出会いであるが、思春期の子供達も含めたもっと幅広い、対人間同士として、電話相談の内容を、しっかりと受け止め、静かに気長く寄り添える言葉を返せることが出来るようになりたいものだった。

(E・I)

【アンケート結果】 回収総数97

1. 年齢



2. 性別

男性11/女性86

3. どこから来ましたか?

高松市内54 / 高松市以外33

4. この講座をどこで知りましたか?

新聞2 / 友人知人63 / ポスター2

その他(チラシ、研修会等)15

5. 感想

大変良かった70

よかった25

普通1

〈ご意見〉

- 観客が少なくてもったいない
- ミューズホールは交通の便が悪い、サンポートの方がよい
- 分かりやすく今後の力になった
- 質疑応答の時間を設けてほしかった
- メモしきれなかった
- 具体的な事例を出されて、分かりやすかった
- 人の見方が変わった
- 子育て中のお母さんに聞かせたい
- 岡田先生の声、話し方が良かった

心によりそういのちの電話

いのちの電話相談員を募集しています

いのちの電話って？

人は生きて行く中で、どうしてもなく悲しいことに直面することもあります。「いのちの電話」は、孤独と絶望の中で生きる力を失いかけている人々に、電話を通して向き合い、再び自分の力で生きていけるよう支援をする活動です。いのちの電話活動は自殺予防という役割を社会的に大きく期待されています。

どんな活動をしているの？

活動の内容は「電話をかけてこられた方々の声に耳を傾ける」ということにつきま。人々の孤独と絶望にひたすら向き合う、それが「いのちの電話」です。電話の受付は24時間年中無休。この「眠らぬダイヤル」を電話相談員が支えています。

あなたのご協力をお待ちしています

電話相談員になるのに学歴や経験は問いません。23歳以上の方でいのちの電話の趣旨に賛同し活動してくれる方をお待ちしています。ともにがんばりましょう。



第39期

令和2年度香川いのちの電話 電話相談員養成講座を開講します

現場ではたらくカウンセラーや臨床心理士の方々が講師をされる「いのちの電話相談員養成講座」を来年度も開講します。人と向き合う・声をきく…ということについてじっくりと考えてみませんか。

- 申込締切 令和2年5月中旬
- 開講日 令和2年6月中旬

「いのちの電話相談員養成講座」募集案内
香川県下の公民館やコミュニティ、図書館などの公共の場にて配布します。

※いのちの電話相談員になるための手続きの詳細は募集パンフレットをご覧ください。



わたしと いのちの電話

—相談員の声—

相 談員になって10年目になる。退職後第二の職場もあと1年余、どう生きるかを考えていた時「命の電話相談員不足」の新聞記事に出会う。以前からのいのちの電話に興味があり、小島理事長を知っていたこともあり、一歩足を踏み出し仕事をしながら夜の養成講座を受講した。年間の自殺者が10年連続3万人を超えていた時期でもあった。

当時の養成講座「ふりかえりノート」を改めて眺めた。印象に残る言葉がたくさんある。

たとえば

- ・「死にたい」との電話相談は「止めて欲しい」の相談。
- ・電話をかけてくる人は受ける人の評価をしている。
- ・言葉に寄り添うのではなく心に寄り添う。
- ・沈黙もコミュニケーション、本気でない会話はすぐに分かる。
- ・言葉の言い方、言い回しは経験し積み上げることが大切。
- ・相談員をしていると、心が健康になり自分が楽になる。

今も変わらず心に響く言葉である。

今、月1回の深夜帯と昼間4時間の相談を続けている。目覚まし時計を午前2時にセットし自宅を出発。なぜ、そんなにしてまで？自問自答する。相談員になった責任感、義務感だけではない。相談者との出会い・相談員との出会いが、私自身の生きる励みになっているからだろう。

いのちの電話は、今まで多くの先輩相談員・関係者の努力によって信頼され安心して話を聞いてくれる場所になっている。これからもこの場所が続くようお願い、あと数年間は心と体を元気に保ち、辛い人生を生きる人々に寄り添い、傾聴に努めたいと思っている。(K・K)

私 のボランティア初試みとなったのは、職場と人間関係、のストレスから自分を否定し続け物事全てがその連鎖方向へと流れ、更に孤独満載に苛まれていた時期であった。

そんな私に何かできるのか自問自答の日々で、私の存在そのものや価値感の卑小さにとらわれてしまい、心が折れてしまっていた。

「だれか私に寄り添って、良き隣人になってくれませんか」と望みつつも、心の中だけで叫び続けていた。人と繋がっていたい、誰かに関わって欲しいものの自己表現できないでいた。

自己中心的な思惑だけが、渦巻いて自己嫌悪に陥った。夢も達成感も何一つ湧かない、何事にも中途半端で終わり挫折の繰り返しだった私。

しかし今は生きている自分を知ることによって感情や行動を調整でき、新たな己が見えてきた。深く悩んだ末に相手や他者の心を深く知りたくなる心境になっている。

これが一人の相談員として、電話の向こうの人の気持ちに寄り添って、自分を受け容れていく思いを引き出してもらえたらと考え出した自分への答えである。

相談員研修から、はや20年が来ようとしている今では、電話の向こう側での相談者の心の内を聴いてみたいと思えるような気付きを身に付けている自分になれたと受け留めている。

これからは、相手をより深く理解して、相手の気持ちや考えに真摯に向き合い、本音を吐き出して頂けるようにと願いつつ、一人の相談員として、いのちの電話の皆さんとの仲間繋がりを一番大切に守り、自己研鑽に徹底し、相談活動に打ち込んでまいりたいと思っています。

(S・A)

「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800万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
理事長 松岡定幸

《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)

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