



社会福祉法人

香川いのちの電話

通信

第78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)



県園芸センター しだれ梅 写真提供 宮武則明

～「日々是好日」の映画より～

臨床心理士 後藤見知子

読み方は“にちにちこれこうじつ”と読み禅語の意味。“ひびこれこうじつ”とも読む。

大意は「ここまでの15日間のことはお前には問わないが、これからの15日間をどうするか一言で言ってみろ」と禅僧の雲門に問われて「毎日が良い日だ」ということを発端にしたものらしい。つまり、毎日毎日が素晴らしい日であるという意味である。

前置きはさておき、一口で静寂、せりふの少ない、季節を美しく描いた映画作品です。この作品は森下典子の人気エッセイ【お茶が教えてくれた15のしあわせ】を素地としている。

ストーリーは二人の若き女性の生き方について表している。主人公の典子(黒木華)を中心に展開していく。典子は先行きを決められず悩む独身、もう一人の従妹は典型的な生き方結婚を選択した女性。典子は10歳の時に両親と観た映画フェリーニの『道』を理解できずにいたが、頭から離れることはなく日常の中で模索して生きている。

このような時、母親から“茶道でも初めてみたら…”と言葉を掛けられ物語が進展していく。近所の風変わりな女性師匠(故 希樹きりん)のもとに通うこ

とになる。

初心者時に「とにかくまず形をつくり、あとから心が入るの」と言われるシーンがある。これは様々な経験や学びが自分の中で蓄積されて、形(器)となる、そのなかに心を注げるのよということの意味しているが難解なセリフだ。ある時には「毎年同じことができるのが幸せだなんて思えるのよ!」と師匠に静かに言われて感動していく。こうしたなかで「世の中にはすぐわかるものと、わからないものがある。私は24年間学んでそれに行き着いた」と主人公の台詞で終焉となる。

電話の前に座り聴くという相談業務は、相談者のしんどい思いを聴くことです。つまり相談者にいかに諦めてもらうかということにもなる。「諦める」とは「明らかにする」という意味でもあり、相談者ができることと、できないことの区別をつけていく、仕分け作業に付き合うことであると考えます。

援助者という生身の人間が関わってくれた、まさにそのことが人との繋がりとなりこれまでの世界観を変容させていくことになる。

新型コロナウイルス感染症禍の状況の下 一人ひとりをみんなで支える！

～ 2020年度第2回相談員研修会、開かれる ～

日時：2020年10月3日(土)
場所：香川県社会福祉総合センター

さる2020年10月3日(土)、香川県社会福祉総合センターにて、岡山県から堀井茂男先生(日本いのちの電話連盟理事長、岡山いのちの電話協会会長、慈圭病院理事長)にお越しいただき、香川いのちの電話協会の電話相談員の全体研修会が行われました。

各種要職に多忙を極めつつ、今も臨床に携わり続けておられる先生。ベテランの精神科医ならではの柔らかな物腰でのご講演は、つごう30ページにも及ぶ資料を駆使しつつ、コロナ禍での自殺者数の推移、自殺の原因・背景、政府の自殺対策の施策、日本におけるいのちの電話の歴史、電話相談をめぐる諸課題とその対応など多岐に渡りました。

そして講演の最終章として述べられた電話相談の在り方についての幾つものご提言は、今も相談活動の最前線に立っておられるという堀井先生ならではの説得力に溢れ、例えば次のような感想が聞かれました。

- 電話カウンセリングの基本をもう一度確認でき、ありがたかった。電話を取った時に自身の似た経験や感情を思い出し「分かる」と言っているが、それはそうした気がしているだけかも知れず、改めて



「分かる」ということの難しさを考えた。

- 五つの「あ」とおっしゃるので、何かと思ったら、「あせらず、あわてず、あきらめず、ありのまま、ありがとう(感謝)」。なかなか面白く、これからの日々の暮らしに取り入れていきたい。

今回の貴重な研修内容を、今後の電話相談活動の一層の充実へと活かしていきたいと思えます。堀井先生はじめ、今回の研修会の企画・運営にご尽力くださった関係各位に厚くお礼申し上げます。(K・F)

第40期

令和3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」が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3年5月14日
- 開講日 令和3年6月中旬

「第40期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。



支援者を訪ねて 33



香川のいのちの電話
2期相談員

千葉 正子 氏

いのちの電話は、今年で開局36周年を迎えます。

今回は、香川のいのちの電話の2期相談員として長くご活躍された千葉正子さんにお越しいただき、いのちの電話開局当時のお話を聞かせていただくことにしました。

—こんにちは、今日はお忙しい中お越しいただきありがとうございます。

最初にお伺いしますが、千葉さんはいのちの電話の開局立ち上げに関わられていたのですか？

あのね、私は2期で入ったのですが、立ち上げから2期までの間が約5～6ヶ月しかなかったのです。ということは相談員の1期だけでしたら少ないので、2期を募集したわけです。

—最初の1期も募集をかけたわけですか？

はい、そうです。

—その時の発案者は、どういった方々だったのでしょうか？

多分それは、県ボラか、高松ボランティア協会？ちょっとははっきりおぼえてないのですが、大須賀さんとか小島さんが中心で、今もう亡くなっていらっしゃる他2～3名の方々が、香川の現状はだめだ、自殺相談を聞く、ということで1期の方々が立ち上げたのです。

もうその当時の相談室は、古い建物の一室を借り、お金もなく、文具も鉛筆2～3本という中で始めたのです。

—ああ、そうですか。大変だったでしょうね。資金も何もないとおっしゃりましたが、最初は皆さん持ち寄りだったのですか？

私は2期だったので立ち上げ時の準備金とかそういうことはよく知りません。多分、公共への働きかけはあったかと思いますが。

—実際に、電話担当されるようになったのは？

1期の人も研修を受けたと聞いております。私の頃は1期の方がしっかりなさっておりましたから研修もある程度体制を作ってくれていました。バイザー、臨床心理士、香大の精神科医とか、揃っていましたね。

—それは1期の方が人脈で声掛けして来ていただけのようになったのですか？

まあ、それは、理事長さんたちが奔走されたのだと思いますよ。

—じゃあ、一応体制の整った研修内容ということで、カリキュラム的なものもあり、取得単位もきっちり決められていたのですか？

そうですね。研修をクリアしないと相談員の認定は受

けられない。もうそれは今よりも厳しかったです。1期の方が燃えに燃えた方々で、自分たちがやらなければととても意欲的で優秀な方が揃っていました。

—その方々の年齢は？

40～50歳くらいですかね。

—働いておられる方はおいでましたか？

働いておられる方もおいでました。看護師さんとか。でも主婦の方が大部分でしたね。

—2期は何人くらい？

私の時は80人くらいかな。

—そうですね。そんなに大勢いらしたのですか？

はい、でも1年間のうちにどんどん辞められる方が出て。逐語が大変な作業でね。内容的にまずい方は相談員になるのをご遠慮願ったりもしてました。

—今もそうですが1ヶ月に1回研修があるのですが、その当時も同じなのですか？

そうですね。とにかくよく勉強をしました。機会があればあらゆるところへ出かけ、ある時は研修会へ、ある時はワークショップに参加したりと、とにかく香川のレベルを少しでもアップさせたいと必死でしたね。振り返って今言えることは、“我が人生に悔いはなし”ですね。30年間、電話相談担当をさせていただき、自分の価値観とか人生観というのが変わってくるのです。電話を担当していた頃は気が付きませんでした。朝まで、死にたいという方と一緒に涙を流し、お互い頑張るわと言って電話を切り、帰る時は体が震えて…。でもね、心は凄く嬉しいの。その時思ったのは人間と生まれて、微力でも一人の命を助けたことは意義あること。その相談者が、とにかく今、生きようと思ってくれたこと、明日はまた他の誰かがいるから命がつなげる。これがいのちの電話の使命だと思う。自殺したい気持ちが延々と続くものではない。自殺を考え直そうと思ってくれる日まで人が変わりつつもその思いを受けとめていく。そういう日々の中で自分を振り返った時、家に帰れば食べ物があり、家族がいる。暖かい家庭がある。なんと自分は幸せなことか。そういう意味で“我が人生に悔いはなし”なの。

今、相談員をしている人は苦しい思いをしているでしょう。ボランティア…もうやめようと思っているかもしれません。でも、その苦しい思いの中に学びがたくさんあるのです。必ず何か得るものがあります。

—これからのいのちの電話について何かご希望はありますか？

今、大変な時期ですが、落ち着いて地に足の着いた活動をしてください。相談者にとっては、生の声が聴けるということは、暖かみを感じられる手段ではないかと思えます。

—はい、ありがとうございました。私たち相談員は、先輩の皆様の思いをしっかりと受け止め、これからも頑張っていきたいと思えます。

千葉さんは、現在84歳でいらっやいます。多趣味で様々なことに意欲的に過ごしておられます。体を動かしていることが楽しいとおっしゃっていました。

「今の自分に出来ることをしよう」がモットーだそうです。

(聞き手：芳野/入江)

わたしと いのちの電話

—相談員の声—

新型コロナ禍の影響と思われる相談が目につきます。「子どもが県外の介護施設に勤務している。罹患しないか心配でたまらない。」「手取りが半減し立ち行かなくなり退職をした。すぐ就活をしたが面接にもこぎつけられない。生活費は底をついている。死んだ方がまし。」「夫が食品会社に勤務している。もし社内でコロナが発生したら会社は倒産する。そうなったらお先真っ暗。」など切羽詰まった相談です。相談といっても解決策など見当もつかず、ただただ聴くのみです。

心療内科に通院している相談者からの電話も多く、長年にわたって苦しんでいる様子がみてとれます。対人関係で受けた抑えきれない怒りを電話口につづけてこられたときは“これで少しは発散できて楽になられたかな”と役に立てた気分になります。

なぜこの事業に参加したかを思い起こすと、人の悩みと自分の悩みの共通項は？あるいは違いは？なんだろうかという興味・関心からでした。研修を受けるほどに難しさが増し、尻込みする気持ちにもなりましたが、未知の世界への好奇心が勝りました。

これまでさまざまな電話相談に当たり、まず自分の経験の浅さを思い知るようになりました。そして狭い価値観、固定観念に気づかされます。自身の思考の癖に気づいても修正することもなかなか難しいのです。私が応える電話相談がどれだけ役に立っているかは分からないのですが、間違いなく言えることは自身のためになっていることです。相談者から鋭い指摘を受けることもあります。本当に勉強になります。今後耳も遠くなりボランティアを続けることがいずれは困難になる日が来ると思いますが、それまで頑張ってみようと思っています。

(相談員 A・N)

2年ほど前から、ときどき海をみに行くようになった。瀬戸内の穏やかな潮の揺らめきを、防波堤の上から、人影のない小さな砂浜から、あるいは賑やかな公園の石段から、しばらくひとりで眺める。

海はどんなときでも海のまま。同じような波音が聞こえ、同じような鳥が飛来する。同じような客船が往来し、同じような釣り人が針に餌をつけている。そんな代わり映えしない風景に、思いのほか平穏を与えられていることに気づかされる。

海は私に何かを語りかけてきたりはしない。職場での理不尽さのため息をついても、いのちの電話対応でのしくじりに肩を落としていたとしても、何も言わずただありのままの私を受け止めてくれる。もちろんそれは私がそう感じているだけなのだが、海は私を咎めもしなければ、決して笑ったりもしない。もっともな指摘をあえてすることもなく、突然に去って行ったりもしない。ずっとそこにいるのだ。それは他に代えがたい安心感を私に与え、同時に厳しさも突きつけてくる。私が救いを求めても、海は決して手を差し伸べたりはしない。ただ静かに腰を据え、強要することなく、私が自らの力で立ち上がることを辛抱強く待っている。そのようにして海に守られ励まされる度に、私は優れた聴き手とは、いのちの電話に求められる聴き手とは、こういう人をいうのかもしれないと思うようになった。

ひょっとすると全く見当違いなことを書いているかもしれない。それでもあらゆるものが急速に変わっていく世界の中で、変わらずにいてくれる何かを求めている自分がいることは確かなようだ。そして電話をかけてこられる方々にとって、いのちの電話がそのような安心感を与えられる存在になっているかどうか。これは私たちがもっと真剣に考えなければならないことのように感じています。

(相談員 F・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、お願い申し上げます。

【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）

1941年高松市生まれ。写真家。著書に「讃岐の町並」他9冊（讃岐写真作家の会刊）「ふるさとを訪ねて」がある。現在「ギャラリーMON」（高松市朝日町）に年2回作品展に出品。「ふれあいえんざ」「香川いのちの電話」などで撮影活動中。高松市円座町在住。

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

電話 (087) 861-7065

E-mail kind@tiara.ocn.ne.jp [HP](http://www.kind-kagawa.org/) http://www.kind-kagawa.org/

発行日 令和2年12月

発行人 松岡 定幸 編集 広報委員会/事務局