



社会福祉法人

# 香川いのちの電話

通  
信

第84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)



栗林公園 梅園  
写真提供 宮武則明

栗林公園には北と南の2つの梅林があり、合計約180本の梅林が植えられている。この写真は北梅林の青空に映える紅梅の写真である。

## 地域共生社会実現の一翼を担う『いのちの電話』

精神保健福祉士 照下善則

私たち人間は、様々な悩みを抱えながら日常生活を送っています。心が張り裂けそうになる程の悩みを抱えた時に、皆さんはどのように対処していますか？ 多くの場合、過去の経験を参考にしたり、インターネットや書籍等から情報を得るなど、まずは自らの力で解決しようとするのではないのでしょうか？ しかし、自分一人では、解決法が見出せない場合や不安な場合は、その悩みを理解し、受け入れてくれそうな家族や友人等に相談して解決しようとするでしょう。

ただ、身近に相談できる人がいない場合もあるでしょうし、内容によっては「こんな相談をしたらどう思われるか心配だ。嫌われたらどうしよう。」とか、「私の気持ちを理解してくれるとは思えない。」等の気持ちが働き、身近な人には相談できないこともあります。その場合の手段として、専門機関に相談する方法もあるのですが、専門職とはいえ、顔の見える関係にないため、相談者は「受け入れてもらえないのではないか。」「病気だと言われ、治療を勧められるのではないか。」と考え、躊躇し相談できない場合があるようです。

そんな時に利用できるのが、匿名性が担保され、隣人

として相談者の心に寄り添い、話に耳を傾け、共に考える『いのちの電話』です。

匿名での相談ということで気軽に利用できる反面、事前情報がないことから相談者の背景もよくわからず、アフターフォローを要する状況でも相談者に折り返しの電話をすることはできません。これは一見デメリットに思えますが、実はそうではないのです。

事前情報がないため、先入観を持つことなく、相談者の話に耳を傾けることができます。つまり「今、相談者は何について話したいのか。」が明確になり、解決に向けて考えることに集中できます。その結果、相談者は「自分の気持ちを受け止めてくれた。」「相談して良かった。」と感じ、「また『いのちの電話』に相談しよう。」と思えるのではないのでしょうか。

『いのちの電話』の活動は、人とのつながりが希薄になりつつある地域社会において、人と人、人と資源が世代や分野を超えて支え合う地域共生社会の実現の一翼を担う活動だと信じています。『いのちの電話』に相談して、少しでも前向きにそして明るく生きていける方が一人でも増えることを願っています。



## 2023年度 第2回全体研修会報告

# テーマ 相談員のセルフケア

講師 川口知栄子氏

香川いのちの電話バイザー・臨床心理士

日時：2023年10月21日(土) 13時～15時

会場：高松市商工会議所

講師の川口知栄子先生には2年前から香川いのちの電話相談員の研修に関わって頂いている。

講演は「ストレス」の話から始まった。日常生活の何らかの変化がストレスになるというストレスの仕組み、その要因としては個人・環境要因等があり、周囲のサポートなどの緩衝要因を増やすとストレスの軽減に繋がること、又、ストレス反応(ストレスサイン)には身体・心理・行動の3種類があり人それぞれ異なる。特に相談員活動は感情労働であり誠実に向きあうほどに共感疲労に陥りやすく、成果が見えにくくゴールが明確でないといった活動の特性から、相談員が極度の身体疲労と感情の枯渇のサインである「燃え尽き」(バーンアウト)ないように組織としての対応も必要ではないか。ストレス反応が出たら思考・感情・行動・身体の4つのアプローチの中で自分に合ったものから取り入れてみる。思考アプローチの一つ「考え方のクセを知ること」は「ストレスを感じる考え方のクセを知ること」でもあり、有効な対処法であることを学んだ。参加者全員で「考え方のクセを知ろう」ワークを行い、各設問への自分の傾向に当てはまる数字をリーダーチャート(正多角形のクモの巣グラフ)上に示し、形状を知ることによって自分の考え方の傾向(例えば、べき思考・白黒思考)に気付けた。

次はセルフケアに繋がる心身の「安全・安心」に関する話であった。心身は安全・安心であると感じることが非常に重要で、安全・安心がないと頭は冷静に働かないし、身体は思うように動かない。心身がストレス状態か安定状態かは神経状態で説明出来る。その理論はW・ポージェスが提唱した「ポリ(複数)・ヴェーガル(迷走神経)理論」で、全身を巡り全身を調整している自律神経を従来は交感神経系(アクセル)と副交感神経系(ブレーキ)の2つの神経系で説明していた。が、この「ポリ・ヴェーガル理論」では交感神経系(アクセル)、背側神経系(ブレーキ)、腹側神経系(チューニング)の3つで説明し、腹側交感神経系は新しく高



性能の神経で哺乳類特有のもので、自らを落ち着かせる働きがあり、この神経が働いている時は他者と安心して交流し信頼関係を結べる。神経は常に内外をモニターしており今ここが安全か、適切かを判断し必要な調整を行っている。危険やストレスに対し戦う、逃げる、凍りつくといった防衛反応をとる。自分の神経状態を知り、耐性領域(大丈夫ゾーン)を広げるようにすることも大事。大人になってからでも神経改善(安心を育てる)は出来るのでコツコツ継続することが大事であり、このことが結果セルフケアに繋がることになる。安心を育てる活性化ワークを学びいくつかを実践し、最後に2人1組で話し手・聞き手を決めテーマを選んで話し、お互い気持ちのシェアリングをするコミュニケーションワークで講演は終わった。

参加者からは「自分の考え方のクセを知る」ワークでの気づきを今後役に立てたい、理論だけでなく日常のいのちの電話相談活動に役立つ講義を聞きたかった、内容が盛り込み過ぎの感がある等の感想が寄せられた。

今回の講演の「ポリ・ヴェーガル理論」はほとんどの参加者が初めて知る理論でありやや難解だったが、自律神経の働きとストレスとその対処法の密接な関連を学び、得た知識をセルフケアに活かすことで、これからの電話相談活動がより充実したものになることを期待したい。

(相談員Y・N)



# 第38回いのちの電話相談員全国研修会「ふくしま大会」

## 参加報告

事務局長 田中暉彦

今年度の相談員研修会は、福島県郡山市で10月26日(木)～28日(土)にかけて開催された。

テーマ「ラポール・絆を結ぶ」～共に考える。ふくしまの光と影」にふさわしい研修会であった。全国48いのちの電話センター、550名の参加で盛況であった。当香川センターからは松岡理事長以下10名が参加して大いに学び、交流を深め、有意義な研修会であった。参加者はレポートを提出し、11月9日(木)に反省会を持った。

研修会の概要は以下の通りであった。

福島いのちの電話センターでは、理事・評議員・バイザー・後援者・相談員の総員・相談員OB等が数年前から準備に当たり、協力関係が築かれ、行き届いた研修会であった。

第1日目の基調講演は作家・僧侶の玄侑宗久氏の「日本人の心のかたち」であったが、今一つ内容がとらえ難かった。ただ「鶴と亀」の話は考えさせられた。この話は仲の良い夫婦のことであったり、お互いが長生きしたらいいというのではない。真意は、鶴=陽・亀=陰で陰陽の関係性を持っているように違う者同志がそれぞれの価値感を持ちながら、仲良くできる、助け合うことができることを示している。つまり、電話相談員同志、相談員と相談者は、それぞれの関係性、相違性を持ちながらお互いで理解し合い深め合うことの大切さに気付いていくべきだと示された。また、祈りはおねだりや取引きではなく、かなえてほしい状況を実現したものとして思い描いていくことだと指摘された。

2日目は原子力発電所爆発問題研修や分科会研修であった。

富岡町の原子力発電所爆発事故現場近くまでの行き、帰りのバス中で現地附近の相談員の説明等

を聞いた。避難者は1～2日で帰れると思っていたのが、何年も帰れなかったり、今でも帰れない多くの人達がいることや、今だに手のつけられない状態の原子力発電所の実態をリアルに教えられ、原発問題の深刻さを考えさせられた。

分科会の参加者からは、それぞれ得るものがあったとの感想が寄せられている。

分科会では電話相談での共感とは広く聞くことと同義ではなく、しっかりと相手の気持ちを受け止め寄り添いながら聴き、どのように理解し、どのように受け止め共感したかを伝え合うということ。つまり「共感してもらえた」を実感できるまでしっかり聴き伝えることに尽きる…という参加者の感想もあった。

3日目は、フリーアナウンサー大和田新氏の講義「伝えることの大切さ、伝わることのすばらしさ」であった。

大和田氏の体験談を聞き何度も涙を流す感動した。遠く福島にきて良かった。

「まだまだ大変な今日」、地震、津波、原発の爆発という三重苦の福島が今も大変な思いの中、ますます人の心が深い苦悩の中にあることが、感じられた。どうか原発がこれ以上の苦悩を与えないことを心より祈った。

今回、福島での交流会に参加して、それぞれのセンターの相談員が電話相談活動を自分に課せられた貴重な任務として活動を継続していることを知らされ、香川いのちの電話活動においても、大切な役割の一端を担っているとの自覚を深め、さらに真剣に誠意を持って取り組んでいかなければとの思いを強く持った。

第43期 2024年度 来年度も開講!

### いのちの電話相談員 養成講座

現場で働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。  
※詳細は電話相談員募集パンフレットにて(公民館等公共の場で配布)

- 申込締切 2024年5月14日
- 開講日 2024年6月上旬

令和5年度 香川いのちの電話公開講座

生きることのもう一つの意味  
～小説「あん」でハンセン病回復者の人生を描いた理由～

講師 ドリアン助川氏(作家 歌手)

日時 2024年1月28日(日) 開演 13:30  
会場 高松商工会議所 会館大ホール

参加無料  
お申し込みは  
お電話で



## 相談員の声

### 「相談上手」を目指して

「相談することの大切さ」を理解し実践できているかといえば、相談を受ける機会が多い割に答えは「ノー」で、どちらかと言えば苦手意識すら感じています。

「気持ちも軽くなり、いつもの自分を取り戻せた」。また「相談することで自分の考えが整理できた」。「ふとある事に自分自身で気づくチャンスになった」と、相談員としての経験値からその相談効果は認めつつも、です。

「相談上手」になりたい!

そこで今、毎月の「継続研修」を通じて意識して取り組んでいることが2つあります。

1つは、当研修が「近況報告」に一定時間を確保してくださっていることから、私の報告時間を通じて「困りごとを小出しする習慣づくり」の実践。もう1つは、研修を通じて「悩みをため込まず早めに助けを求め、また弱音を吐ける関係づくり」の実践です。

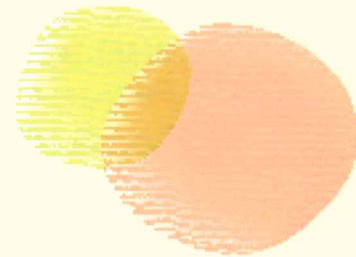
そのため、「継続研修」は今の自分にとって、心のバランスを保つ上で大切な居場所となっています。

そんな折、岡檀（おかまゆみ）先生の基調講演『日本で“最も”自殺の少ない町から学ぶ、生き心地の良さとは何か』（23年9月）の資料を拝読して、意を強くしたことがあります。

それは、身近な「継続研修」を通して実践している先の2つのことは、レベルはともかく方向性としては間違っていないということ。

今後は、相談する際の「タイミングと伝え方」のレベルアップを図るとともに、「香川いのちの電話」という組織の一員として、「何気ない日常会話にあふれる空気感づくり」や「つながっているが、縛られない関係づくり」に自覚を持って取り組めたらと思います。

(相談員 Y・T)



## 「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や、県、赤い羽根共同募金の支援金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。



この事業の経費の一部には共同募金の助成金を充てています。

〈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》

- ・ 百十四銀行本店（普）1473589
- ・ 香川銀行本店（普）1389129
- ・ 高松信用金庫本店営業部（普）4821464
- ・ ゆうちよ銀行 16300-18465371
- ・ 郵便振替 01600-5-9348（振込専用口座）

### 宮武則明プロフィール（2006.6より写真提供者）

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。「ふれあいえんご」「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 FAX (087) 861-4343

E-mail kind@tiara.ocn.ne.jp HP <http://www.kind-kagawa.org/>

発行日 令和5年12月

発行人 理事長 松岡定幸 編集 広報委員会/事務局