

関西いのちの電話

ふれあうところ…06-6309-1121

2004.7
Vol.120



「風」	…………… P2
「相談員ノート」	……… P2
「第22回公開講座」	… P3
「2003年受信状況」	… P4
「共感ってなに？」	… P5
「国見峠だより」	……… P5
「チャリティコンサート」	…………… P6

K風E

「広く力を集めよう」

関西いのちの電話 理事 茂木 洋子

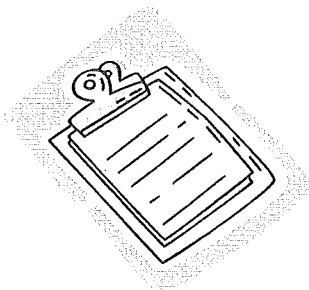
日々耳に入ってくるニュースは、深刻な背景を考えさせられるものが多くなっている。関西いのちの電話をとりまく状況は相変わらず、眠ることなくベルは鳴り続けている。年間3万人を超す自殺者数も減少していない。厚生労働省では、ようやくいのちの電話活動に理解を示して、「フリーダイヤル自殺予防いのちの電話」等の諸費用の予算化を、ここ数年続けている。これに続き、大阪府でも自殺防止懇話会を発足させた。今後の活発な活動が待たれる処である。

先日参加した日本家族研究、家族療法学会でのこと、テーマ「コミュニティにおける家族支援」大会シンポ

ジウム「アウトリーチ（訪問）でおこなう家族支援」で、家族療法はどのように役立つか、熱心に議論され、進歩していく姿勢が打出された。

社会は日々変化、前進している。各方面で積極的に協力態勢をとることで、新しい風が吹くことを感じた。

関西いのちの電話は、日本いのちの電話連盟の中での研修にとどまっているが、日本自殺予防学会、日本電話相談学会等関連学会をはじめとして、種々の心理団体、学会などに協力をしていただき、今まで以上に守秘義務を大切にしながら、情報を開示し、研修を積み、活動していくときがきているように思う。



— 感謝 —

30期 J. Y

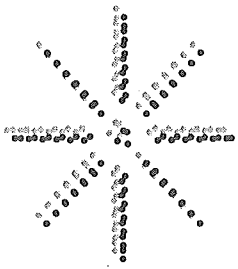
先日、深夜帯に入りました。時間があつたので、ゆっくり6月の担当表に目を通しましたが、今まで毎月載っていた相談員の名前が見当たりません。そう、毎年、5月は契約更新の月なのです。各自、理由は様々ですが、今年もまた何名かの相談員が休務・退務されました。ご苦労様、お疲れ様でした。

特に、養成やグループ研修、また部・チームの活動で一緒になった方々だったりすると、本当、寂しいです。反面、今年も何とか無事契約できた私。センターまで通える条件の時間や気力・体力・健康などが許せる環境にある自分に感謝せねば…。

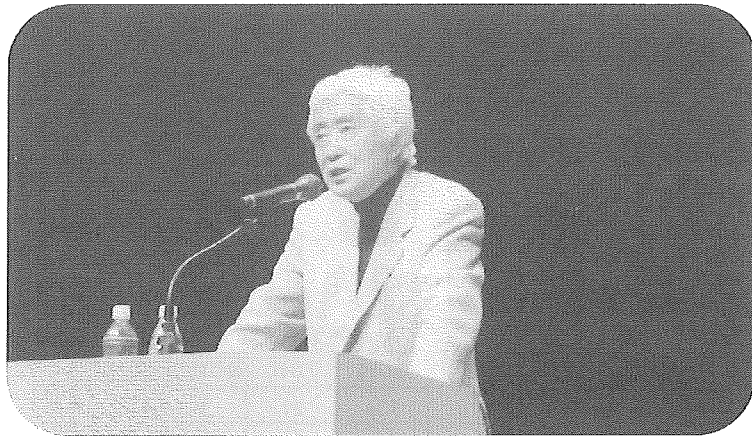
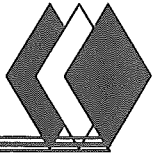
相談員ノート

—「徳は本なり、財は末なり」古典『大学』から引用—
人生も仕事も、その基本は「徳」です。「財」は、ひとつの結果にしかすぎません。経済的な自立はもちろん必要ですが、「本末転倒」しないように心がけたいものです。ところが、残念なことに、多くの人は知識や技術の習得には熱心でも「人間の徳性」にはそれほど関心を示しません。それを身につけたからといって、すぐに利益を得られるわけではないからでしょう。
…中略…。

素直になるということは、心のクセを直すことです。自我（自己中心的な考え方）や業（過去の知識や行為）によって、長い間に染み付いたクセをまっすぐに伸ばして、きれいな状態に戻すということです。すると、偏らない見方ができ、物事の本質を正しく見ることができます。



創立30周年記念 第22回公開講座 「不安と安心 心のバランス」



3月6日、クレオ大阪西で第22回公開講座が開かれた（参加数266名）。

講師は作家の藤本義一氏で、講題は「不安と安心 心のバランス」。要旨は次の通りである。



いまの社会状況の異常さ、その根源は祈りの場不在にある。日本人は「流行」の中に入ってしまうと、それを「正しい」としてしまふ感覚を持っている。IT機器の多用は思考を鈍らせ、結果として心を枯れさせている。問われるべきは、過去から伝えられたものがあるか、残されたものは何かと云うことで、それが文化ではないか。戦後問もなくの頃、隔離病棟にいた父は私に「子不幸したな」と言った。「お前の頭は金庫」の言葉も印象に残り、こうした父とのやり取りが私の心を安定させた。闇市で少年期を過ごし、独立心が欠けなかったのが、後の批判精神につながるのか。

日本人のお人好しさ、あきらめの良さは、社会システムへの問いや批判の欠如として顕れている。それは自分の主張が無い事であり、心の不安定さを作り出している。22万団体ある宗教法人の数は、理容美容業登録数に比肩し、日本人のすがりつきたい感覚は根深い。

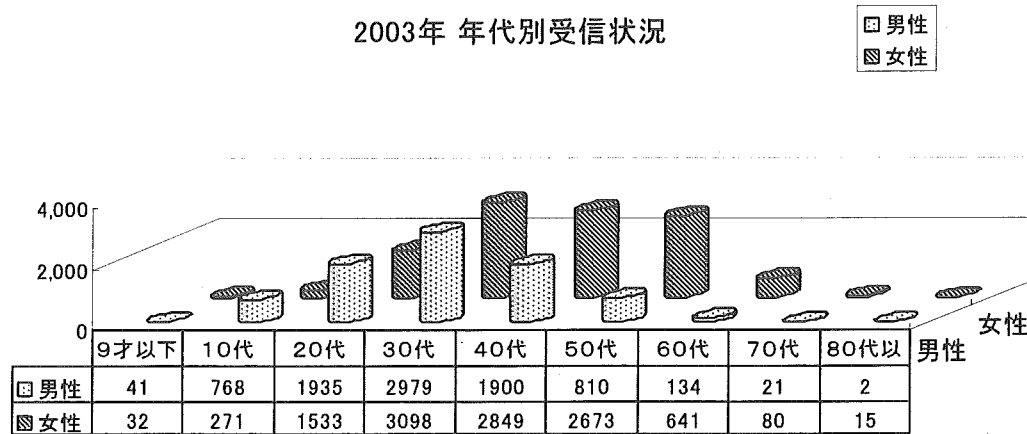
一人一人が相違する存在であって、相談や対話を成立させる困難さは想像に難くない。先ず、家庭など普段の場所で相談員が、心のバランスを心掛ければ、内容は大きく変わってゆく。バランス軸の保持は、素朴さ・真面目さが基本だが、それと共に右脳活性も大切。過去を懐かしみ苦労話をする、他人の悪口や愚痴を言って集団行動していれば要注意。言葉を使い込み、研いてゆく平素の心掛けが望まれる。言葉には3つの機能がある。事実と嘘と虚構。事実を足場にする虚構を積み上げる事で研鑽が深まる。ディスカッションと文章化、こうした研究活動の積み重ねを広く社会に発表して頂きたい。

（文責 広報編集チーム）

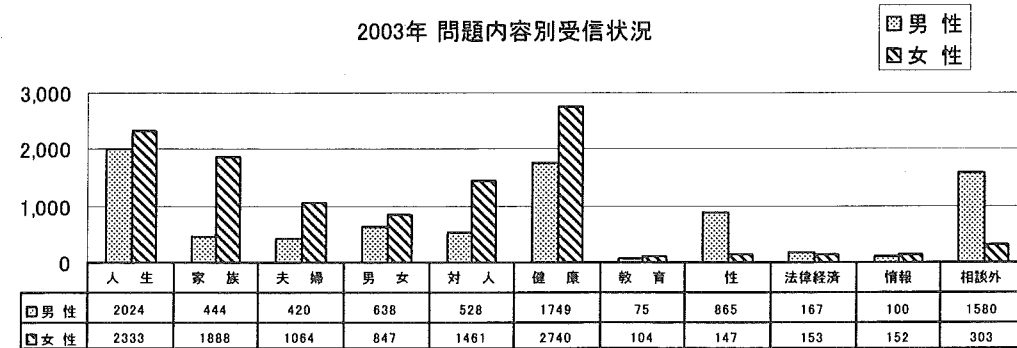
2003年 受信状況の傾向

受信総数 19,782 件、昨年比 566 件減。年代別でみると、30代 30.7%,40代 24.0%,50代 17.6%,20代 17.5%。内女性 30代 15.7%,40代 14.4%50代 13.5%で総数比で 43.6%を占め、今年は男性 30代も 15.1%と女性 30代に迫る数字である。問題内容別では、健康 22.7%・人生 22.0%・家族 11.8%・対人 10.1%。いずれも女性からの相談が多い。男性のみでは、人生 23.6%・健康 20.4%の合計で 44.0%。性と相談外(テレフォンセックス)の総数比は 12.5%。昨年比微増。こころの病を持つ人の相談は 8,914 件総数比 45.1%、内治療中は 32.6%。いずれも微増。自殺傾向は 2,291 件で総数の 11.6%。昨年比 1%増。自殺傾向の内訳は 30代 30.7%,40代 24.0%で、自殺総数の 54.7%。同年代の女性で 53.2%を占めている。自殺傾向の 80.7%がこころの病を背景にしている。

2003年 年代別受信状況



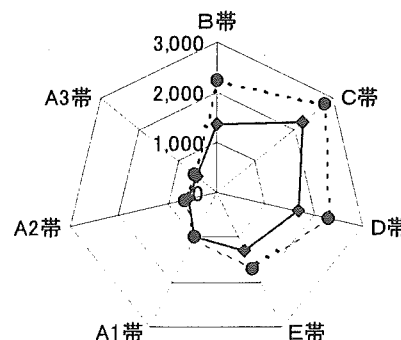
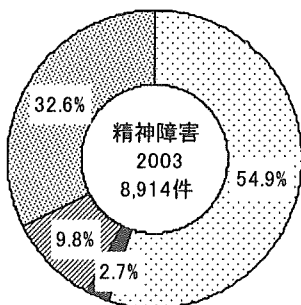
2003年 問題内容別受信状況



担当時間帯別受信数

□ 無 ■ 歴有 ▨ 疑い有 ▩ 治療中

—●— 男性 - - - ● - - - 女性



2003年の
受信状況から

カードを読む会

30年間の受信件数
2003年末累計
531,723件

1年間の受信件数は
総件数：19,782件

男女比：男 8,590
女 11,192

43.4 / 56.6%

ボランティア：実働350名
(2003年5月登録)

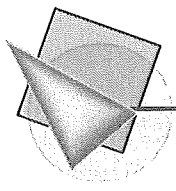
総対応時間：

12,214時間45分
(平均37.0分)

(2004/5/20)

<文責:長尾文雄>

B帯：朝
C帯：昼
D帯：夕
E帯：夜
A帯：深夜



共感ってなに？ (21)

「 観 察 的 共 感 」

「積極的傾聴」を用いたカウンセリングの提唱者カール・ロジャーズは、人の成長を促進するスキルや態度に「共感・純粋性・受容」をあげています。

その一つの「共感」は、「成長しようとしている人の内面の感情と思考を察知し、理解するスキルだけでなく、理解したそのことを相手に思いやりを持って伝えるスキル。」と定義しています。

彼の提唱した非指示的カウンセリングは、時として、「ふん、ふん」「そうですね」「とてもよくわかります」「あなたの気持ちは○○○なんですね」などと相手の気持や感情に焦点を当てて、相づちとリピート、感情の反射のスキルを用いて、相手の感情に寄り添い、受容・共感することが強調されがちです。

しかし、彼の共感の定義には、「理解したことを相手に思いやりを持って伝えること」が入っています。これには相手の感情に寄り添い、同情的に理解し、共感することだけでは足りないとも言えます。

つまり、相手のありのままを共感するためには、目の前に居る、受話器の向こうに居るかけ手をしっかりと観察する。特に非言語による表現に耳を傾けて、かけ手の「いま、ここ」の状況とその背後にあるさまざまな感情や思いについて、聞き手はどのように見ているか、受け取っているかを、思いやりを持って伝えることなのです。

相手の揺れ動く感情に寄り添いながら聴くことが得意な聞き手がいて、それによって共感してもらえたというかけ手もいるし、静かに観察したことを伝えることが得意な人がいて、客観的な観察を伝えられて受容されたと感じるかけ手もいるのです。

後者を「観察的共感」としてはいかがでしょうか。

長尾 文雄

3月30日、あるボランティアのグループ16名が、リーダーの骨折りで西芳寺を参拝した。集合の阪急上桂駅を取り囲む桜並木は既に満開、急遽頭を花見モードに切り替える。昼頃から降り出した雨は帰宅するまで一度も降り止まず、雨の艶っぽいこと。上桂駅から幾つかの竹林をくぐり抜けると、やがて西芳寺である。衆妙門で待機の僧侶に來訪を告げ庭園へ一歩足を踏み入ると、今を盛りと咲き誇る一本の枝垂桜に圧倒される。

受付から本堂へ、僧侶の読経が終るのを待って約2百人の参拝客が一斉に写経に取り掛かる。一人に一つづつ小振りな文机と硯が用意され、般若心経を薄く印刷した用紙の上を慣れない筆で一字々々なぞって行く。余白の「心願」欄にお願い事を、そして住所、氏名、日付けを認めると、仕上げた者から仏前に奉納する。



続いて、庭園案内の順路に沿い雨に映える苔を鑑賞して廻る。ここの鎌倉式庭園は上段は枯山水式、下段は池泉回遊式の二段構えで、中央の池は心字形、苔は120種に上り最も美しい時期は梅雨時という。所々に紅椿、山つつじが咲き、池には1匹の錦鯉と数羽の鴨が遊泳している。

西芳寺行

帰路、桂駅で途中下車、中華店でお互いボランティア・グループの楽しさを再確認する。談笑のなかで、電話を取って掛け手から「どちらに掛かりましたか」と訊かれたら「天国です」と答えてはという話がウイットに富んで面白かった。

春雨の一日を選び西芳寺
褒め言葉欲しくて花の枝垂れけり
紅椿まろ転びて堀を売るごとし
苔寺の苔ほたに絆され残る鴨

檀 清々



「第40期いのちの電話相談員」養成講座始まる

第40期いのちの電話相談員養成講座は、4月17、18日の一泊体験学習から開始されました。今年度は、申込者数73名、面接者数66名、受講許可数43名、受講者数39名でした。

これから2年間、カウンセリング概論・電話相談概論・精神医学・カウンセラーの倫理・自殺と危機介入・乳幼児虐待と心理的ケア・などの講義を受けていき、ケース研究や応答訓練で、相談員として活動できるための、研修を積んでいきます。

.....

チャリティコンサート

— こうだまごころ 幸田 聡子 ヴァイオリンの調べ —

ヴァイオリン： 幸田 聡子
 チェロ： 山本 彩子
 ピアノ： 田口 友子
 司会・解説： 日下部吉彦

♪美空ひばり名曲集♪

川の流れるように、愛燦燦 他

♪クラシック集♪

アヴェ・マリア、ツィゴイネルワイゼン 他

日 時／2004年8月1日（日）
 開 場／13：30
 開 演／14：00
 場 所／いずみホール

チケット代 前売 2,000円
 当日 3,000円

— お問い合わせは —

関西いのちの電話事務局
 TEL 06-6308-6868

*当日は、座席指定です。
 未就学児童のご入場はご遠慮ください。

相談電話受信件数

受 信 月	3月	4月	5月
受 信 件 数	1,459件	1,626件	1,706件
相談員数(延)	377人	433人	458人

<ありがとうございました>

大阪東淀ロータリークラブ 様 10万円
 NTTドコモ関西 様 10万円

— 編集後記 —

早朝 30 分余り、近くの淀川べりを歩いている。梅田の高層ビルが、対岸の朝霧の中に見える。魚釣りをしている人、犬の散歩や、ジョキングをしている人。あと1時間もすれば、大都会は巨大なエネルギーで動き出すが、その都会の貴重なオアシスを人々は様々な形で楽しんでいる。

見知らぬ方が朝の挨拶をしてくれた。少し優しい気持ちになれた。

N. K

※今号の「字遊帳」は都合により休ませていただきました。

カウンセリング講座

基礎コース 前・後期 計94時間
 毎年4月・10月開講 昼・夜コース

系統だったカリキュラムと一流講師による講座は、全国的な評価を受けています。働きながら受講できます。年齢、学歴不問。詳細パンフレットを無料送付します。ご希望の方は、下記までご連絡下さい。

財団法人 関西カウンセリングセンター
 〒530-0044 大阪市北区東天満 2-10-41 YFC 会館 3F
 TEL. 06-6881-0300 FAX. 06-6881-1317
<http://www.ksc.or.jp>

社会福祉法人 関西いのちの電話

事務局 〒532-0028 大阪市淀川区十三元今里 3-1-72
 TEL. 06-6308-6868 FAX. 06-6308-6180
 発行人 今村 一之 編集 広報・編集チーム
 ホームページアドレス <http://www.age.ne.jp/x/kaind/>