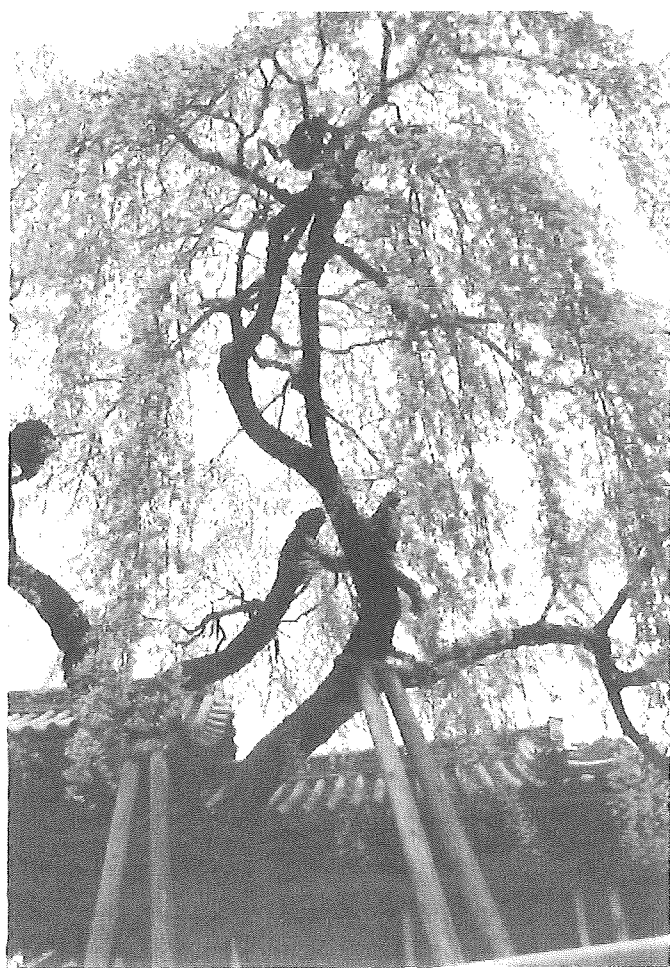


関西いのちの電話

ふれあうところ…06-6309-1121

2005.4

Vol.123



奈良市 氷室神社「しだれ桜」

- 「風」・「相談員ノート」… P2
- 2004年フリーダイヤル「自殺
予防いのちの電話」をふりか
えって」…………… P3
- 「第39期 認定式」…………… P4
- 「共感ってなに？」…………… P7
- 「国見峠だより」…………… P7

K風A

「桜」

卯月。今年も桜の季節が訪れました。

日本人にとって「桜」に寄せる思いは事のほか大きく、各人各様のものがあります。公園や、川の土手には多くの桜があります。その中には老木になった樹や傷ついた樹も見受けられます。そのような樹が、真冬に北風にさらされているのを見ると、これらが春、あの美しい花を咲かせるのだらうかと思えます。しかし、時が来ると、満を持したかのように、枝一杯に桜の花を咲かせます。花は樹の老齢と痛みを被いつくし、ただただ美しさを全身にみなぎらせているかのようです。気高ささえ感じられます。

— 「15年目の節目」 —

25期 N. T

「電話相談の基本は、どんな相談者にも受容と共感で傾聴することである」私は養成講座の最初に自分自身で納得したこの姿勢を守り、常に自己の傲慢を戒め、相談員として、臨んできたつもりだ。

しかし、15年を経た今、私は電話相談員としての自分のスタンスはどこにあるのか、心に大きな迷いが生じている。相談員と相談者は、助ける者と助けられる者、救う者と救われる者、そのような関係ではない。まして、優位、劣位、また上位、下位という関係でもないと思う。そして、「いのちの電話」は決して相談員が相談者より下位の身分として奉仕するサービス機関であるとは見ていないし、見ることはできない。

勿論、傾聴し、相談者に寄り添うという基本姿勢は守ろうと努力しているが、最近どうにも、「いらだち」のだ。一体、この「いらだち」は何なのだろう。

最近の傾向として、相談者は自分勝手な巧妙なる奔放さでもって、当然とも全く意図的とも思える様相で相談員にべったり寄りかかり、纏わりつくように甘える。そして彼らは相談員が決して期待を裏切らず、心地良い居場所を与えることを知っている。この過度の「心地よさ」が頻回者をつくり、助長しているのではないか。

関西いのちの電話 広報編集チーム N. K

春…。我々は、満開の桜の輝くような美しさに出会うことができます。樹々が厳しい自然に長い時を耐えてきた「美しさ」です。

しかし、その満開の美しさの奥には、散り際の“はかなさ”が隠れています。その“はかなさ”は、我々それぞれの持っている悲しみや寂しさ、痛み、怒りなどと、同じものなのかも知れません。…それが人々の心をとらえるのでしょうか。

そうして桜は今年も人々を惹きつけます。

相談員ノート

前号の「共感ってなに？ (23)」の中で「頻回者にはその人なりの深刻な心理的課題を抱えていると推測できる」「素人の相談員では応答できない背景をもっている」と長尾文雄氏は述べられている。この意見を受け入れてもなお、私の「いらだち」は解消できない。現状を放置することは、本来のいのちの電話の活動趣旨とはかけ離れていく危険性を孕んでいると思う。今こそ相談員のスタンスについて考える時期にきているのではないか。時代は刻々と変化している。現代のその多様性に対応できるシステムの構築が必要だ。

相談員として活動を始めた数年、何の疑問も感じずマニュアル通りに安穏と過ごした時期もあった。そして15年を経た今の思い。これは私自身だけの問題だとは思えない。「いらだち」と「焦燥感」は増幅するばかりで、ついには巧妙な相談者に振り回されることを恐れて、自己防衛に走り固い鎧兜で身を守ろうとしている。基本姿勢に徹しようとするあまりに自分が押しつぶされていくのが怖いのだ。私は今のこの思いを大切にしたい。「私は私の聴き方で良いのだ」。身も心も、もっと風通しよくしなくては・・・と思いながらもどうにもならない思いを抱え、また、深夜帯に一人ブースに入り、黙々と電話をとりつつづけている私がいる。

2004年 フリーダイヤル

「自殺予防いのちの電話」をふりかえって



事務局長 八尾和彦

昨年12月1日から7日の一週間、フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」を実施した。これは厚生労働省の補助事業としておこなわれるもので、今回で4回目の実施であった。全国の年間自殺者数が3万人を超えるという異常事態のなかで、この事業は2001年に始まった。生活に追い込まれ、生きる望みを失っている人たちからの電話が少なくない。相談員の立場から言えば「聴けてよかった」と思える電話がけっこうある。

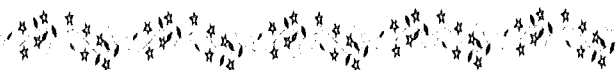
ところが、実施回数が増すごとに少し様相が変わってきたことも否定できない。特に今回の場合、いわゆる頻回通話者の「声」が聞かれ、無言電話などもしばしば入ってきたのである。そうかと思えば、「弟がたまたま出先でフリーダイヤルを知り、電話をして自殺を

思い留まり家にもどってきました。ありがとうございました」という電話が家族から寄せられたりもした。ここには、良くも悪くもフリーダイヤルがもたらす両面を見る思いがする。

補助事業も見直しの時期に来ているのであろう。これまでのような期間限定の取り組みではなくて、フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」の通年化により、その受け皿を常時的にセットしておくと同時に、この電話の主旨・ねらいをさらにはっきりさせ、そのことを強く社会にアピールし、それにふさわしい電話システムの構築をしていくことが求められているのではないか。今後この方向性は大事にしていきたいと思う。



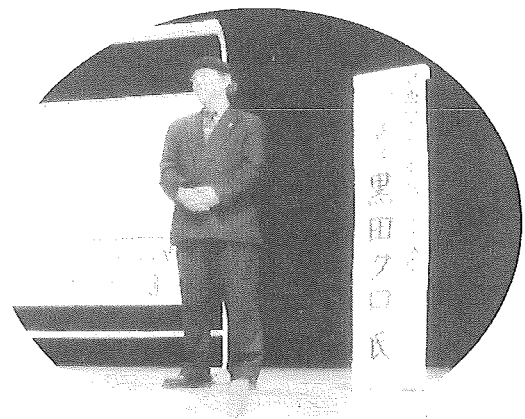
第23回公開講座開かれる



3月18日クレオ大阪西にて、第23回公開講座が開かれた。講師は漫画家・イラストレーターの黒田クロ氏で、「心があるから悩むんや。人間やもん！」と題し、講演された。

初めに、心と体の繋がりを意識するために、参加者と共に、体を動かすことから入っていった。

参加者全員の心と体が温かくなったところで、氏が話しだされた。氏は、「その人の意識がどこにあるかで、生き方に大きな差が出てくる」と述べ、いろんな角度からその意識への関わり方、感じ方、認識の度合いなどを、ユーモアをまじえて話された。参加者は、氏が投げかける問いにより、自分自身の意識のレベル具合を再発見した。発想の転換により物事の捉え方が、変わるということを改めて感じさせられた。



「意識することで考え方が変わる、立ち方が変わる。思った方向には行くがしかし、思い通りにはいかない。だがたったひとつ思い通りにいくもの…それは思うという気持ち」と述べ、最後に「よく見よう、よく聴こう、よく考えよう、においを嗅ごう、そして思いを話そう」と結ばれた。

(文責 広報編集チーム)



認定式 行われる



第39期電話相談員認定式と、勤続30年、20年、10年感謝式が、3月12日（土）午後2時より聖贖主教会で行われました。

〔39期生認定者 22名、勤続30年（5期）2名、20年（20期）10名、10年（30期）24名〕

30期生と39期生の方に、今の思いを寄せていただきました。

「10年という時を経て…今。」

30期 M. F

今年3月、30期生の私たちは10年の永年感謝式をして頂きました。あまりにも早く、確実に時は流れていることを実感しています。人生の流れの中には不思議としか言い様のないことがあるものです。新聞を読む習慣のない私が、ある朝、朝刊に載っていた小さな「養成講座」の案内を目にしたのが始まりでした。面接の不安、受講許可の感激、一泊研修での戸惑い、全て時の記憶の中に閉じ込められています。その後の2年間は家族の支え無しには考えられません。

結構物持ちが良くて、今回、当時の「ふりかえり用紙」を読み返しました。そこにこの10年間で迂闊にも見失っていた大切な思いの数々を見付けました。なんと新鮮で、真摯で不安と期待、感謝に満ちていたことか。この区切りの時にもう一度手にする事のできたかけがえのない思いを大切に持ち続けたく思っています。時々、ここに関わったことについて考えます。世界の真中にいたと思っていた自分が、支えられた存在だったという、遅きに失した気づき。ここまで導いて下さった先生方、多くの仲間たち、苦しみの只中にいるかけ手の方々、感謝に尽きるものではありません。今ある私は10年前にスタートしたのです。

最近、朝のひと時、テレビで「世界、わが心の旅」の再放送を見えています。その中で、紡がれている人と人との繋がり、暖かさ、貴重さに私の心まで暖められ、耕されるおもいです。電話をかけてこられる方々とのつながりを大切にしつつ、そのひとときを共に歩む私でありたいと願っています。

「認定を受けて」

39期 T. I

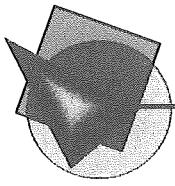
この度は、いのちの電話相談員に認定をいただきありがとうございました。

カウンセリングの勉強をしたかったこと、何らかの形でボランティアをしたいと思っていたこと、まさにこのいのちの電話は、自分の望むところと一致すると思ひ、養成講座に軽い気持ちで申し込みました。

しかし、講座が平日の午後6時30分からというのはなかなか条件的には厳しく、途中で挫折するだろうと思っていましたが、仕事がうまく講座の日を避けてくれ、何とか2年間をやり抜くことができました。オーバーかもしれませんが、今ふりかえればやや奇跡的な感じがします。本当にチャンスを「与えられた」というのが実感です。

この2年間で痛感したことは、「聴くこと」の難しさです。これは「ふりかえり」に何回も何回も書いたことですが、大きな改善もなく、今後も私の一番の課題になることでしょう。ただ、自分なりに一生懸命話を聞いて、最後に「話を聞いてくれてありがとう」と言っていたら、ジワーと心の底からうれしさが広がってきます。難しいからこそ得られる喜びではないかと思ひます。

研修の中で「5年続ければ人間が変わる」というお話がありました。まずは5年続けて人間を変えてみたい。はてさてどう変わるのか、その楽しみを目標として今後の活動に力を入れていきたい。そして、人にも自分にもプラスになればと思っています。



共感ってなに？ (24)

「役に立てないときもある？」

最近の受信状況を見ると、1日に数回、月に10数回、年間では200回を超えるぐらい頻繁にかけてくる相談者が増えています。このような頻回通話者のなかに、人間関係の問題を抱えて、どうしようもない怒りや寂しさを訴え、日常の人間関係で達成できない欲求を相談員にぶつけ、従順に従ってくれる応答だと「甘え」、少しでも期待に沿わないと「怒り」をぶつけてきて、相談員が対応に困ってしまう人たちがいます。

このような相談者にどのように対応すればよいのか、受容と共感だけでは電話依存とも思われる兆候を助長しているのではないだろうか、自分たちの傾聴の姿勢がいびつな社会現象を増幅しているのではという、相談員のいらだちの声が聞こえています。

私たちの相談活動は、傾聴や共感を基本にしていますが、それによって直接に相談者の悩みや問題が解決しようというものではありません。ましてや、このような困難な相談者を治療する役割も能力も求められていません。

このような相談者に困惑するのは相談員の能力が未熟なのではなく、相手の応答のスキルは相談員より手馴れているのだと、私は思います。電話相談は万能ではないし、相談員も救世主ではありません。当然、役に立てないときもあっていいのです。

もし、自分に歯が立たないと感じた場合、「ごめんなさい。私はいまのあなたのお役には立てません」と毅然として声で相手に伝える。理由や言い訳をつけずに2回から3回同じ言葉を繰り返して、受話器を静かに置く。このような応答も一つの選択肢ではないかと思っています。

長尾文雄

1月16日、あるボランティアグループの新年会があった。当グループの新年会は毎年京都・高雄口のなじみの店でやるのが恒例である。私も出席の連絡をして年を越した。

ところが、年が明けて間もなく世話人から、われわれの仲間であるNさんがスマトラ沖大地震の津波で亡くなったとの悲しい知らせがあった。その初便りには「私自身（Nさんの）何気ない一言に幾度も心を揺さぶられました。存在感のある人でした。遺族の方からの申し出で、今はそっとしておいて欲しいとのことですので、お別れには行けません。Nさんからは新年会に出席しますとの連絡を受けました。当日ひょっこりと、いつものほほえみを浮かべながら来てくださるような気がします。新年会の日皆でNさんの思い出話をして偲ぶのが供養になるのではと思います」とある。

当日、予定の20余人が集まる。まず1分間の黙禱のあと、リーダーからは、Nさんとはボランティア

養成時代から20余年の付き合いであること、Nさんが必ずしも順調とはいえない人生ながらも漸く心的安定を得、2、3年前からヨガに挑戦されていたこと、ボランティア現場ではいかなる事例にも立派な聞き手で

あったことなど、思い出話が涙ながらに語られた。次いで、

いつ散ると知らずに開く寒椿

遊仙

との一句が披露され、引続きみんなで献杯して追悼の宴が始まった。なお、会場には店主の好意で故人用の膳がしつらえられ、一昨年Nさんも一緒に写った同会の記念写真が飾られたのだった。

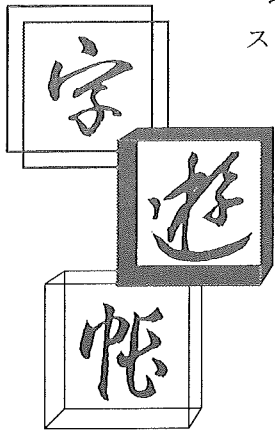
私にとってもNさんのもの静かな微笑が印象的で、周りの人と一歩距離を

置いた関わりにも好感が持てた。人間は常に死と隣り合わせで生きている。毎日生きていることに感謝しつつ過ごさねばと改めて自戒している。合掌。

檀 清々



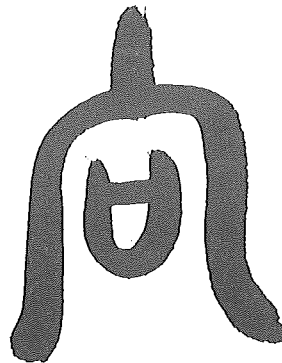
Nさんを悼む



題字 30期 S.S

長いスランプの後にたどり着いたテーマが“向き合う”だった。もちろん自分自身に。そして、スランプに陥ってた自分自身をも含めて。

ここ数年、大学に提出するために制作しているのか、いた。大概はいい加減などしたりして済ませていた。しかしある時、もはやそれ苦しむ自分・焦る自分・思分自身と向き合わなければ、である。そしてこんな自分心を決めて制作に取り掛かった。すると不思議に優しい気持ちで作品に向き合えた。なんだかホッとした。



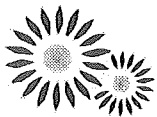
課題制作のたびに、いったい何のしたいのか自問自答を繰り返してここで妥協をしたり時間のせいにそれでも何とかクリアできていた。ではどうにもならないと感じた。い上がる自分・それらを含めて自前にも後ろにも進めなくなったのと、とことん向き合ってみよう

人は過去と向き合い、受け入れ許し、現在を生きる。そうして未来の自身を信じることができるのではないだろうか。

信楽焼きの陶芸家 神山清子を描いた映画を観た。女性が窯の中に入ることを拒まれながらも自然釉を求めて、ひたすら土と火に格闘する姿に感動と嫉妬を覚えた。

少しでも近づきたいと悪戦苦闘の日々を続けている。

27期 A. I

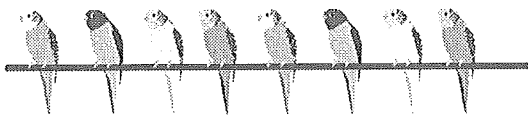


相談電話受信件数

受信月	1月	2月
受信件数	1,535件	1,452件
相談員数(延)	404人	384人

<ありがとうございました>

日立会 様 10万円



【お知らせ】

- 7月30日(土) — いずみホール —
チャリティ・コンサート
- 11月5日(土) — 博愛社 —
創立32周年記念バザー

— 編集後記 —

4月は新たにスタートする季節でもあります。

街のあちらこちらにも、春の季節を待ち構えたように彩り豊かな花たちが、「私たちを見て!」というように、咲き誇っています。そんなふうを感じるのは、きっと、見ている側が気温の変化や街の景色に自分を重ね合わせて、心を開いている時ではないでしょうか。

どんな小さな変化にも気づく感覚があれば、「まだ大丈夫。枯れてなんかいない。自分なりに咲いていてもいいんだ」と、心の中で、少しスキップをしたくなります。

K.M

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/>