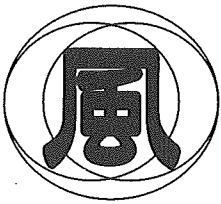


# 関西いのちの電話

こころがつかれたら・・・06-6309-1121



## 「私たちができること」

関西いのちの電話 理事 楠本 節子

「被害にあうということを特別なことと考えるい下さい。私たちを社会的弱者で可哀想な存在として見ないでください」先日、犯罪や交通事故で大切な家族を亡くされた被害者の話を聴く機会があった。上記は、その折に切々と訴えられた言葉である。わが国の被害者支援は始まってまだ15年、2004年によく「犯罪被害者等基本法」という法律ができたばかりである。

私たちはともすれば、被害者を気の毒な存在だから支援が必要で、手を差し伸べなければ、と考えてしまいがちである。しかし、何かしてあげたいという気持ちは大切だが、してあげたい気持ちと被害者が望んでいることとは異なる。被害にあうまでは、私たちと同じように暮らすことができていた。ところが、ある日突然思いもかけず理不尽な形で被害にあってしまったことで生活が一変し、安全だと思っていた社会や人への不信感が芽生える。精神的、身体的、社会的、経済的にもダメージを受けてしまう。そんな時、周りの友人、知人、近所の人、家族でさえも、どんな風に接してよいか

分からないが故に、離れていったり、傷つけるつもりはなくても不適切なことばかりをして、二次被害を与えてしまうこともある。

私たちの周りに、もし被害にあってつらい思いをしている人がいれば、できることは多くはないのだが、気持ちを押しつけないで相手の気持ちを尊重することはできる。まず、被害にあった方が傷つき苦しんでいることを理解し、「もし自分がこのような被害にあったら」と想像しながら受け止めることはできる。また、「代わりに買い物に行きましょうか」「おかずを多めに作ったから持ってきたよ」など、日常生活の中で何気ないことで手助けになることがあるし、孤立しがちな被害者への情報提供は何にも勝る支援だと言われている。

私自身、被害者支援（NPO法人大阪被害者支援アドボカシーセンター）に関わって今年で10年になるが、今後も被害者の思いを真摯に受け止め、よき隣人として「ともにいること」を心がけ、被害者の権利向上と被害回復に少しでも役立つ働きができるよう努力していきたいと願っている。

# チャリティコンサート



## —「生きるパワーと祈りのマリンバ」—



### ■ チャリティコンサート報告

今年のチャリティーコンサートは8月4日、真夏とはいえ心地よい風が吹き始めた夕暮れ時より「いずみホール」で開催されました。

日本を代表するマリンバ奏者の種谷睦子さんを中心に4人の奏者たち、ピアノ伴奏は今岡淑子さん、と豪華な演奏者のもと、バッハ、モーツァルトからの古典、「赤とんぼ」「七つの子」といった日本の童謡、さらにチェロマリンバによる「木霊(こだま)」という現代音楽まで、多彩なプログラムに600人余りの聴衆は感動につつまれたひとときを過ごしました。

ダイナミックな演奏から『生きるパワー』を、静謐なメロディーに『祈り』を感じていただけたと思います。

特にチェロマリンバという、共鳴管が木製で作られた世界に一台しか無いという貴重な楽器で演奏された「木霊」は、深い森の中に宿る「命」のイメージが曲全体にあふれているように感じました。

「命」の大切さに日々関わっている私たちの活動の原点にふれてくる音楽に出会えた思いでした。

「命を支える」という活動を広報の主眼とした広報企画チームがスタートして10年余り、コンサートも今年で11回を迎えました。今回、盛況裏に終えることのできたのも各部会リーダーの方々のご支持、多くの相談員の皆様のご協力、さらに「NTTドコモ関西」をはじめとする「いのちの電話」への協賛団体等、皆様の力の結集の結果と感謝いたします。

(文責) 広報・企画チーム

## 相談員ノート

### ■ 背負っているもの

27期 Y. W

気持ちのどこかに、いつもひっかかっているものがあるように思います。

35年前、幼い命が私のそばから去っていきました。3歳のかわいいさかりの坊や…。私の脳裏から離れません。

未練がましいのだろうか未だに吹っ切れずにいます。生涯、私は十字架を背負って歩いてゆこうと思いました。そのとき、「重荷を負っているものは、私の元に来なさい。休ませてあげよう」…。その言葉にどれほどホッと救われたことか。

最近、子どもへの虐待のニュースが後を絶ちません。とても悲しく時には憤りさえ感じることもあります。逆に親の溺愛によってか社会性に乏しい子どもも増えているという指摘もあるようです。寛大な心で授かったいのちをいとおしみ大切にしなければ—。

現実にはきびしく世の中には不条理なこともあります。人、それぞれの人生を歩んでゆくのです。人類はみな兄弟と言われたり、そうかと思えば、兄弟は他人のはじまりという言葉もありますが、兄弟であろうと、他人であろうと、人を思いやり、大切に、人の痛みの分かる人に、これこそ大事なことなのだと思います。

自分の置かれている立場で、できることを常に喜びを持って、感謝の気持ちを忘れることなく歩んで生きたいと思います。歳を重ね視力の衰えを感じる分、今、その分見えてくるものがあるように思います。心の目で感じ、いのちの電話の仲間たちに支えられ、喜びをもって私は日々生かされてゆきましょう。感謝。

桂文珍さんがNHKに出演されていたときに言われた言葉。“喜べば 喜びごとが 喜びつれて 喜びにくる” いいなあ～と思って聞きました。

## 第42期 養成講座「幼児期・青年期の情緒発達」より

講師：山本昌輝氏（立命館大学文学部教授）

心理学的には、今も昔も変わらない基本的な「人格発達」というものがあるはずだけれど、最近はそのへんが非常に曖昧になってきています。その理由のひとつには、子どもたちにとって「通過儀礼」がきちんとなされていないという問題があります。つまり、それぞれの年齢において、しなきゃならない「しぼり」みたいなものが薄れてきているために、けじめがない、節目がはっきりしない状態で、ただ何となく歳を取っていくというようなどころがあるんですね。このようなことは、今の子どもたちの人格形成過程に大きな影響を及ぼしていると思います。

けじめ、節目がはっきりしていると、ある段階を越えようとする時に、課題が与えられ、否が応でも苦勞しなければなりません。ところが、けじめ、節目がなくて、課題が与えられるのでもなく苦勞することもないと、結局は生きているという手ごたえが実感できなくなります。最近、人を殺すことがけっこう簡単に考えられるようだけど、これも、ある一面から言えば、生きている実感が無いことの裏返しだとも言えます。

現代の社会では、子どもたちは、辛い苦しい思いはしないで済むように、非常に保護された中で

育っています。苦しいときには、楽になりたいという強い願望がありますから、これは、生きていこうという気力につながりますが、いつも楽に生きていけると、生きていこうという気力は起こりようもない。生きていこうとしなくても生きていけますから。逆に言うと「生かされている」という状態ではなくて、「ただ、死んでいないだけ」という状態にあります。そんな中で、子どもたちは、何か自分の手ごたえを求めようとするんです。

教室で「しゃべるんだったら、部屋から出ていきなさい」というと、すずしい顔して出て行くことがあります。そこでは表面的なメッセージだけを受け取っているにすぎません。どういう気持ちで、そのことを言われたのか、どういうことがそこに要請されているかなどを読み取る能力がない。これは、子どもの情緒発達が、非常に乏しくなっていることの現われです。子どもの情緒発達を考えれば、もっともらしい理屈ではなくて、本当はもっと感情豊かで人間くさい対し方を子どもたちにするといいたいと思います。

（文責 広報・編集チーム）

## 第43期 電話相談ボランティア養成講座 案内

### 「いのちの電話」の活動に参加してみませんか！

養成期間：1年目 2007年4月～2008年3月 2年目 2008年4月～2009年3月

募集期間：2007年2月1日（木）～3月27日（火）

<面接日3月17日（土）希望の場合は、3月12日（月）必着>

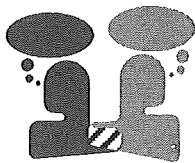
面接日時：①3月17日（土）午後2時～8時 ②4月1日（日）午前10時～午後5時

\*いずれかの日を選択していただきます。所要時間は約1時間30分の予定。

詳しくは、募集要項をご覧ください。

募集要項：〒532-0028 大阪市淀川区十三元今里3-1-72

請求先 関西いのちの電話 事務局 Tel 06-6308-6868 Fax 06-6308-6180



## 共感ってなに？ (27)

### 「感情表現のパターン」

感情の表現には3つのパターンがあります。

一つ目は、自分の感情を抑圧するパターン。

自分の中に起こっている感情を否定したり、その感情を回避したり、自分の体調が悪いなどと合理化したり、相手との関係を避けて自分の中に引きこもってしまうパターンです。

二つ目は、感情に支配されるパターン。

突発的な感情の爆発や過剰で過敏な行動をとってしまったり、相手が悪いなどと他人のせいにしてたり、そうなった状況や出来事を考え込んでしまうパターンです。

三つ目は、感情をコントロールするパターン。

コントロールは抑圧と違います。自分が持った感情を確認し、ありのままを受け入れ、自分のおかれている

状況の中でどのように表現したり行動したりするのが、自分にとって正直であるか、また周囲の人にも分かりやすいかを判断して、表現や行動を選択するパターンです。

電話相談での激しい怒りの感情をぶつけられるパターンは、二つ目の攻撃的なパターンです。この感情表現に応答するには、感情の持ち主は、相手なのだという考え方をしっかりと持ちましょう。相手の中に怒りの感情を激しく表現しないではおられない何らかの経緯や出来事があるのです。

しかし、攻撃的な感情表現を受けると、ついつい相談員は受け身的になり、相手の怒りを増幅させたくないのに、迎合してしまい、相手の感情に支配されるのです。受話器を置いたあと、傷ついて自分の聴き方を責めるかもしれません。こんなときには、三つ目のパターンを思い浮かべてください。そして相談員の仲間やスーパーバイザーなどに自分の感情の体験を話してみることをお勧めします。

(長尾文雄)

## フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」

「電話なら、話せるかもしれない。」 0120-738-556

あなたの 苦しみ 悲しみ つらさ を受けとめます。

実施期間 2006年12月1日(金)00:00～7日(木)24:00(24時間・無料)

主催：社会福祉法人 いのちの電話 後援：厚生労働省  
上記期間以外は各地域ごとに相談を受け付けています

<http://www.find-j.jp/> 日本いのちの電話連盟 ご確認ください。



毎日、さまざまな事件や出来事の情報、私達の好むと好まざるにかかわらず、多量に送り届けられる。ひとつ何か事が起きると、送り手達は一斉にそれに向かって行き、これでもか、というくらい我々に情報を提供してくれる。その中で、どれが真実か、何が大切なことなのか…見極め、チョイスすることは大変難しい。特に、いろんな意味でこころが弱っている人たちにとっては、その多量の情報に飲み込まれてしまう。そしてこころはざらつく。

何もかも知らせなくてもいいのではないか、もっと温もりのある報道の仕方があるのではないか…最近のマスコミを見ると、そう感じるが多々ある。

N. K

### 相談電話受信件数

| 受信月     | 7月     | 8月     | 9月     | 10月    |
|---------|--------|--------|--------|--------|
| 受信件数    | 1,747件 | 1,746件 | 1,558件 | 1,625件 |
| 相談員数(延) | 471人   | 470人   | 453人   | 438人   |

#### 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/>