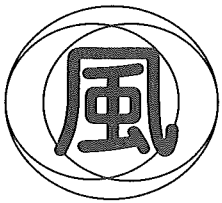


関西いのちの電話

こころがつかれたら…06-6309-1121

自殺予防いのちの電話(フリーダイヤル)
0120-738-556
毎月10日 午前8:00 ~ 翌日午前8:00



今私にできること

関西いのちの電話 理事 飯田 義雄

小さな力の大切さを教えてくれる南米アンデス地方の古くて新しいお話をご存知でしょうか？

森が燃えていました、森の生き物達はわれ先にと逃げていきました。でもクリキンディという名のハチドリだけはいたりきたりくちばしで水のしずくを一滴ずつ運んでは火の上に落としていきます。動物達がそれを見て「そんな事をしていたい何になるんだ」といって笑います。クリキンディはこう答えました。「私は、私にできることをしているだけ」 これだけのお話です。

この小さな物語の中にはたくさんの教えがつまっています。確かにクリキンディは小さな体に似合わぬ大きな勇気を持っているように見えます。他の動物が逃げ出したことでハチドリが正義で他の動物が悪だという善悪の区別の問題ではないと思います。ハチドリは「飛ぶ宝石」と呼ばれているようにその身体は玉虫色で光の当たる角度とその明るさによって様々な色に変化するとの事です。一滴ずつ

くちばしで水を運ぶ姿は一層美しく輝いて見えたことでしょう。私達の生きている世界は温暖化、戦争、飢餓、貧困、虐め、……深刻な問題が一杯です。しかしこれらの重大な問題よりもさらに大きな問題がある気がします。それは「言っても仕方がない、どうにもならない、自分で出来ることなんか何もない」と私たちがあきらめている事です。大きな問題に取り囲まれている私達はともすれば無力感に押しつぶされそうになりますが、そんな時はこのハチドリの物語を思い出してください。

「怒りや憎しみに身を任せたり、他人を批判したりしている暇があったら自分のできることを淡々とやっつけていこう。そしてその気になれば、力を合わせて氷のしずくを沢山集め森の火を消そうよ。」人の力が限られている現代社会において創造的な考えを持つ人々が集い繋がりあって生きたいものです。その後森はどうなっているのでしょうか？

関西いのちの電話 第29回公開講座

他人の力を借りていいんだよ

— 人を助ける、人に助けられる —

講師：大下大圓氏

本年度の公開講座は、2月19日(土)南御堂会館に沢山の参加者を得て開催されました。講師の大下さんは飛騨高山千光寺ご住職で、高野山大学・スリランカで修業、帰国後飛騨でボランティア活動をされ、また色々な大学で教鞭も取られておられます。

新聞記事によれば、現在に生きている私たちは、生活満足度は70%の人がもっている一方で、将来に対しては80%の人が不安をもっている。また、「いのち」とか「死」や「死後の靈魂」などということに関心が薄くなり、あまり考えなくなって、現実が重視されている。

しかし昔の日本人には小さいころから、色々な行事や冠婚葬祭、年長者の話などから体験の中で「死後の靈魂」を認め、学ぶ文化があった。日本に限らずユーラシア大陸でもアメリカ大陸でも同じであるが、精神性の要は基層文化で、自然と一緒に生きていく、自然の中に生かされて生きていく人間というものがあった。日本の場合宗教的には基層文化から神道が生まれて、そこに大陸から仏教・儒教・道教が入って来た。日本人はそれらを巧く取り入れて、いまでも多くの家に仏壇と神棚が一緒にあるように、1200年間、それらを共存させてやって来た。これが日本の文化である。そのような多元的価値観を保ち、多様な問題を解決する人間性を日本人は遺伝子としてもっている。それが近代になって見失われてきた。また社会が、白か黒か、右か左かを選択するという、西洋的な二分論的発想を求めようになった。本来どちらも立てるという気持ちがある日本人は、そこで心の葛藤を起こし生きづらくなってきている。また、現実優位の生活は心を忘れ、考えることがなくなったため、受け継がれて来た死生観を学ぶ場がなくなった。病気や目の前の困難に出会うことにより、自分の命とはどういうものかということに初めて気づくことになる。病気になって、身体面の痛み、副作用、

慢性的疲労に加え、精神的な問題が出てくる。霊的な面では、何故こんなことが起きたのか、私の人生は価値があったのか、といったスピリチュアルな課題が出てくる。そういう心の問題をケアすることがスピリチャルケアである。スピリチャルな面で健康な生き方をするということが、逆に、病気であっても、障害があっても健康的な生き方をするには、どうしたらいいかと言うことである。

そして、スピリチャルケアとはどのようなことなのかFさんの事例を挙げて話された。43歳の時交通事故で頸椎損傷、四肢麻痺となり、20年間ベッドに寝たきり。気管切開、経管栄養食で、口が効けないため、意志疎通は文字盤表示と目の応答反応だけである。話を聞くボランティアをやり始め、コミュニケーションを取ることができるようになって、Fさんが最初に言ったのは「死にたい」だった。詳しくお話を聴いて行く中で、家に帰りたいなどの希望を持たれていた。その実現のためボランティアが協力してお家に連れて帰った。そこで近所の人に会ったり、仏壇にお参りをしたりした。Fさんは事故のため、喪主として両親のお葬式を出せなかったことを詫言いたいという、自責の念を長年抱えておられたことが分かった。そこで大下さんは僧侶として仏壇のご両親に読経をされ、供養をし、Fさんは両親にきちんと詫言べることにより、心から許されたという実感を持たれた。家に帰りたいというのは、懐かしさのレベルではなく、魂のレベルの問題であったのだ。それに加え、ボランティアの皆が患者と患者でない人の関係でなく同一レベルで交わりをもったことで、Fさんは別れの時「生きたい」「もっと長く生きたい」と言われた。最初に「死にたい」と言っていた人がここまで変わったことに、スピリチャルケアとは何なのかを初めて実体験したと大下さんは語られました。心について、深く教えられた講演でした。

(広報委員会)

東日本大地震により亡くなられた方々のご冥福をお祈りします
とともに被災された皆様に心よりお見舞いを申し上げます

賛助会費・募金のお礼とご報告

2010年度関西いのちの電話事業のために、募金や賛助会員として、ご協力頂きました皆さまに心より御礼申し上げます。

募金に関しましては総額で229件4,765千円、(企業・団体55件2,428千円)(個人174件2,337千円)のご寄付を頂きました。また、賛助会費に関しましては434件4,002千円でした。ここにそのご報告をさせて

頂きます。おかげさまで2010年度事業も無事終える予定であることを、併せてご報告申し上げます。

また、新規企画として「資金ボランティアプロジェクト」を立ち上げましたが、その報告につきましては下の記事のとおりでございます。(2011年3月20日現在)
(財務委員会)

「資金ボランティアプロジェクト」ご報告とお礼

「資金ボランティアプロジェクト」は、昨年6月より開始し、10ヶ月間で、32人の方(個人29件、団体3件)に資金ボランティア登録いただき、計321千円のご寄付をいただきました。その中には、昨夏のチャリティーコンサート、2月の公開講座における募金活動にご協力いただいた資金も含まれております。心より感謝しご報告させていただきます。

今後の活動といたしましては、ご協力いただける場所に「募金箱」を設置し、より多くの方に私共の活動をお知らせし、支援の輪を広げてまいります。

またポスターなどを掲示し、支援のお願いとともに、相談電話を必要とされる方に、「関西いのちの電話」の存在をお知らせできればと考えております。

資金ボランティアの方々には「会員証」を発行し、チャリティーコンサート、バザーなど「関西いのちの電話」の催し物についてもご案内して参ります。

今後ともお一人お一人から支援の輪を広げていただけますよう、引き続きご協力をお願い申し上げます。

(2011年3月20日現在)

(対外協力委員会)

「ネット予約システム」開発を終えて

関西いのちの電話では、相談電話の時間枠を受け持つ担当者の予約を、2010年5月から、従来の「相談予約表」から「インターネット予約システム」に切り替えた。開発の目的は、「事務所が閉まっている時に電話担当の予約・取消ができない」、「いつでもどこからでもインターネット経由で空き枠情報がわかれば、予約し易い」という相談員の声に応えることにあった。

稼働開始半年後に行ったアンケート調査によれば、8割の相談員が「ネット予約に賛成」との評価結果であり、開発目的を達成していることを示している。反面、使い勝手等のソフト面での改良、インターネットに不得手の人への対応をどうするか課題も残さ

れていることが、調査結果から読み取れた。

事務局の電話担当データでは、稼働後6カ月間の電話担当実績と前年同期間のそれを比較したところ、累計担当参加数が、前年比9%増であり、全時間帯とも増加していた。

これらの結果から、今までのところ予約システムの導入は効果があったと結論される。

事務局長によれば、他の複数のセンターから、ネット予約システムに関する問い合わせがあり、作成した書類情報を可能な限り提供しているとのこと。他のセンターにもお役に立てれば幸いである。

(広報委員会)

24時間・365日「眠らぬダイヤル」として 相談活動をおこなっています

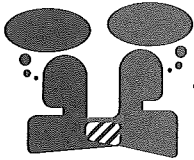
皆さまのご支援が いのちをつなげ、電話をつなぎます。
活動資金が必要です。いのちの電話の活動を支えてください。

募金を
おねがいします

お振込先 ※社会福祉法人へのご寄付は税制上に優遇されます。
口座名義 : 社会福祉法人・関西いのちの電話 理事長 李 清一
口座番号 : ゆう貯銀行・郵便局 00990-3-68480
: 三井住友銀行 十三支店(普) 998829

「資金ボランティア」のお願い あなたのご支援で救われる「いのち」があります

「時間や労力は提供できないけれど、いのちの電話の活動を応援しよう」と、思ってください方は「資金ボランティア」になっていただけませんか。「資金ボランティア」になっていただいた方には、「資金ボランティア会員証(カード)」を発行しています。



傾聴と共感 (7)

「感情に応える」

受話器をとると、「息子を殺して、私も死にます!!」と第一声。かなり緊迫した声、不安、恐れ、怒り、そしてどうにでもなれという捨て鉢な感情が耳元に迫ってくる。聞き手はぎくっとし、一瞬頭は真っ白に。しかし、これではいけないと深呼吸をして、自分の心を落ち着かせて、かけ手の話しに耳を傾けようとしています。

訴えは、大学生の息子が性的な軽犯罪になるような行為をしていることを最近知ってしまった。息子はあまり悪いことだとは思っていないらしい。厳しく注意をすべきだが、16~17歳の頃に激しい家庭内暴力で何度も殴られたことがあり、怖くて声をかけられない。日頃はおとなしく日常会話は普通に出来ている。しかし、直接、注意をするとまた暴力が出るのではないかと怖くて仕方がない。単身赴任で不在の主人に相談できていないとのこと。

電話の第一声の頃からすると、聞き手の受容的

な応答のせいで、かけ手は少し落ち着いて来た様子。そこから、「どうしたらいいのでしょうか？教えてください」と執拗に迫ってきます。聞き手は息子へのかかわり方や相談するところなどを提案するのです。しかし、かけ手の心に届いていないようだ。でもどうしてよいか…四苦八苦です。

この聞き手は、受容的な姿勢で、相手に落ち着いてもらい、訴えの状況は明確にしました。しかし、「どうしたらいいのですか？」という言葉から、息子の問題解決に重点が移り、何かかけ手の役に立てないかと一生懸命になるのです。しかし…。

このかけ手は、息子の問題に直面して、自分の中に怒濤のように渦巻く不安、恐れ、怒り、そしてどうにでもなれという捨て鉢な感情の落ち着く先を求めているのです。第一声で伝わってくるかけ手の感情に注目し、耳と心を傾け、聴き取り、受け止め、それをそのまま言葉として、かけ手に伝え返すことがこのケースの応答のポイントと思われる。

(長尾文雄)

社会福祉法人・関西いのちの電話 第16回 チャリティーコンサート

バイマーマンジン

※チベット声楽家 バイマーマンジンさん (HP: <http://yangjin.jp>)

「Bema Yangjan」チベット出身。中国国立四川音楽大学声楽学部を卒業後、同校専任講師に就任。中国各地でコンサートに出演。1994年来日後、日本で唯一のチベット人歌手として広島アジア大会をはじめさまざまな音楽祭に参加するほか、チベット文化を紹介するため学校や国際交流イベントなどで講演活動を展開。1997年からチベットの小学校建設を目的とした講演会やコンサート活動を行う。現在7つの小、中学校が開校し、約1200人の子どもが学んでいる。

日時 2011年6月24日(金) 開演19:00 (開場18:30)

会場 いずみホール (JR大阪城公園駅より徒歩3分)

チケット 前売り 2,500円 (当日 3,000円)

【当日座席指定】座席指定券引き換え = 17:30より

*いずみホール チケットセンター : 06-6944-1188

*関西いのちの電話 事務局 : 06-6308-6868

<チケット取り扱い>

45期相談員認定式、おめでとうございます

3月12日、2年間に亘る養成講座を終了された45期の34人が相談員の認定を受けられました。おめでとうございます。これからのご活躍を期待いたします。

また、同じ会場にて10年活動13名、20年活動6名、30年活動5名の感謝式も行われました。長い間のご活動に心より敬意を表します。

新年度、先輩・新人も含めて三百数十名のチームで、1年365日途切らすことなく電話相談でお一人お一人のいのちと向き合ってまいりましょう。

(文責 広報委員会)

電話相談受信状況

受信月	2010年11月	12月	2011年1月	2月
受信件数	1,875件	1,925件	1,851件	1,690件
相談員数(延)	458人	466人	466人	429人

編集後記

地は震い、海立ち上がる 寒き春 (E.I.)

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 李 清一 編集 広報委員会

ホームページ <http://www.kaind.net/>