

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

撮影：W.エルダー



「聴くことは、共に生きるあかし」

関西いのちの電話 理事長 イ チョン イル
李 清 一

東日本大震災から1年を迎えることになりました。マスメディアは連日のように特集を報道しています。あらためて震災及びフクシマ原子力発電所事故の甚大さと被害の深刻さに、心の痛みを覚えます。医師で作家である鎌田 實さんは東日本大震災について、「3月11日、日本は大きく変わってしまった。東日本大震災で多くのものを失った。…いろんなモノは失ったけど、優しい心は失っていなかった。新しい絆が出来た。日本中があっただかなくなった。すべてを失ったときなのに、大切なものが見えてきた。不思議だ。」(『毎日新聞』2011年12月31日)と記しています。絶望的な状況の中に、希望を見出して生きようとする人間存在を深く洞察しておられる言葉だと感じました。いのちの電話にかかわる私たちに意味を与えてくれる言葉でもあります。日本いのちの電話連盟でも、機能を停止せざるを得なかった震災地のいのちの電話センターに代わって、フリーダイ

ヤルを用いてサポートするネットワークを立ち上げました。
内閣府と警察庁は、2011年の自殺状況の分析を公表(3月9日)しました。自殺者数は前年より減少したものの、14年連続で3万人を超えています。大阪府は、新たな自殺対策基本指針(素案)で、5年後に年間約2000人の自殺数を、1500人に減らす目標を設定しています。関西いのちの電話も積極的に参画できればと思います。
「関西いのちの電話」は、来年秋に開催されるいのちの電話相談員全国研修会を引き受けることになり、すでに準備を始めています。そして来年は、また開設40周年を迎えることになります。この節目の時を前にして、あらためていのちの電話に関わってきた者の一人として、「聴くことは、共に生きるあかし」であることを大切に、共に歩みたいと思います。

関西いのちの電話 第30回公開講座

「たましいのケア」～死生学の視点からいのちを考える～

日時：2012年3月3日(土)

場所：御堂会館 南5階ホール

講師：関西学院大学 人間福祉学部 教授 藤井美和 氏

今日は、死生学の視点から「たましいのケア」をテーマにお話をさせていただきます。英語のThanatology(死学)をあえて死生学と呼んでいます。自分の死に直面した時、誰もが「残された時間をどう生きるか」を考えるようになるからです。死生学は「死を含めて生きること」を考える学問であり、すべての人のテーマだと考えています。

まず、私たち自身の生と死の態度に注目したいと思います。昔は自宅で亡くなるのが普通でしたが、今ではほとんどの人が病院で亡くなっています。生まれる時も同じです。昔は肌身で感じていた人の生き死にが、日常から切り離され実感できなくなりました。また、飽くなき生の追求やテレビ等の経済活動に影響を受け、若年層には「死んでも生き返る」という人がいます。死のイメージも好意的ではなく怖く孤独なものになりました。

死ぬ場所と死のイメージ。実はこれらに影響を与えたのが価値観、判断基準にしている物差しなのです。これは3重構造で考えられ、外側が変わりやすい価値観、次々変化する流行のようなものです。その内側はゆっくり変わる価値観で道徳観や結婚観がこれに当たります。そして一番中心部は、変わらない価値観で哲学や宗教です。時代が変わっても哲学の根本や宗教の教えは変わりません。人間存在そのものを問題にする領域なのです。

また、死生学は人称で死を捉えます。三人称は関係性のない人、二人称は大切な人、一人称は自分自身の死です。三人称であれば客観的で冷静に受けとめられても、二人称や一人称では主観的で感情的になります。「いのち」の問題は三人称で語られる場合が多かったのですが、最近是一人称や二人称の立場で考えることが大切だと言われています。介護は三人称では辛いものでも、二人称や一人称でそうとは限りません。世話をしたり動けないことが、必ずしも不幸とは限らないのです。

そして、この視点で「いのち」を捉える時に一番重要なのがスピリチュアリティです。スピリ

チュアルとは、いのちや人間の存在の根源を支える領域で、ここが痛むと「生きる意味があるのか」というような苦しみが生まれると言われていました。

20数年前、私は右の後頭部の激痛から三日間で全身麻痺になり、救急病棟に運ばれました。その時に湧き上がってきたのは、「私の人生は何だったのか」という思いです。そして翌日「一生寝たきりかもしれない」と医師から告げられた時は、「もう生きていない方がいいのでは」と思いました。一つは死に直面して出てきた痛み、もう一つは生きることに直面して出てきた痛みです。

このような人間の存在や根源的な部分が揺り動かされる痛みをスピリチュアルペインと言い、問いかけの形で出てきます。寄り添おうとする人がそれに答えを出したとしても、苦しんでいる人は納得できません。その人自身で答えを出して初めて、生きる意味が見つかるのです。それでは、周りの人は何もできないのかというと、決してそうではありません。「そのままでもいい、あなたがいることが幸せなんだ」と丸ごと受けとめるメッセージが「生きていいんだ」に繋がるのです。

しかし、それだけですべてが解決するわけでもありません。死んでいく恐怖や自分の人生に対する深い悩みは、誰にも解決できない人間の限界です。その限界を認めた時こそ、宗教や人知を超えた大いなるものとの関係性が必要になるのです。そして、それは寄り添う側にも必要です。寄り添う限界を認め、それを宗教や人知を超えた存在に任せつつ、「そばにさせてもらえるだろうか」という水平な関わりが大切なのです。私も闘病生活で、そのような助けから生きる力をもらいました。どちらか一方が支えているのではなく、支えていると思っけていても、実は支えられているのです。皆さんも日々限界を感じながら、苦しみを抱えている人に向き合われているのだと思います。今日の話が少しでも今後の参考になれば幸いです。

(講義内容要約・文責：広報委員会)

46期相談員認定式・永年感謝式、おめでとうございます

3月10日(土)、聖贖主(あがないぬし)教会で、2年間の養成講座を終了した、46期の23名が相談員の認定を受けました。おめでとうございます。これからの活躍を期待しています。また、同じ会場での永年感謝式で、20年(26期)・12名、10年(37期)・17名に感謝状が贈られました。その中から3人の方に、「今の思い」を寄稿していただきました。

関西いのちの電話といつも一緒でした

長かったような、短かったような20年。この間、関西いのちの電話は私にとって、いつでもどんな時でも私を受け入れてくれる、自分の原点に戻る、そんな場所でした。この20年の間に私は、OL生活、結婚、2度の出産と、人生の大きな節目を迎えました。その時々にも悩みも変わり、しんどい時も、そして充実している時もこの場所を訪ねました。入り口の桜の木の下で建物を見上げると「今日も私はここに来れた」という思いと、「多くの人たちに支えられて今まで続けて来れた」という、感謝の気持ちが沸き上げてくるのです。生活が変わり、暮らす家族が変わっても、何一つ変らなかつたのが、いのちの電話との関わり、そして存在でした。まるでこの場所が、自分の人生を見守ってくれているような気持ちすらします。これからも、同期、そして仲間の皆さんと共に歩み続けていけたら嬉しいです。(26期・M.I.さん)

20年の歳月に思うことは

縁あって26期。関西いのちの電話は私には、大きな出会いの場であった。最初の一泊研修は今までの常識を覆させられるものであり、不安や苛立ち揺れ動く心、それをしっかりと受け止め指導された先生には、今もって良い出会いであったと感謝している。

そのお蔭で50歳を過ぎて、人生の再構築に大学へ聴講に。良い時間を持てた事も感謝。時を重ねて行くうちに同期の繋がりも暖かい関係になっていった。年数回の一泊は、雑談、分かちあい、癒し、それは

談話室そのものかもしれない。世話を引き受けてくれたKAINDにも感謝。最初の出会いで大きな課題を与えられた事がその後の私の「生き方」に影響したといっても過言ではない。

良き指導者、同期の縁、多くの人との出会い、それらが重なって20年の表彰に繋がったのだろうと思う。(26期・S.G.さん)

関西いのちの電話の経験は勉強の場でした

ある先輩相談員に勧められて、60歳で会社を定年になる年の春から、関西いのちの電話に係わって10年。この間会社に勤めていた時には全く接したことのない多くの人々との出会いがありました。相談員の方々もそうであったが、電話の向こうには、以前には想像もつかなかつたさまざまな問題を抱えた人々や、苛酷な人生に向き合っている多くの人々がいることを知りました。思えば、学生時代から会社員の時まで接していた人々は、ほぼ同質のタイプの人々であり、ほんの一部の層の人々であったことに気づきました。「人間の心の中を考える」ということは、会社員の時の「法律や利害得失を基準にして判断する」ということとは異質であり、新鮮な驚きの日々でありました。これまでに多くの勉強の機会を与えていただいたことに感謝しています。

また、事業企画委員会の活動を通じて、チャリティーコンサートや公開講座の実施に関わることができたのも、得がたい経験であったと思います。

(37期・K.Y.さん)

2011年度歳末募金のご報告とお礼

平素は関西いのちの電話事業のために、ご支援・援助を賜りありがとうございます。

さて、昨年12月より、歳末募金を皆さまにお願いしましたところ、個人献金(108件)851,169円、団体献金(40件)542,400円、総額(148件)1,393,569円の

献金をいただきました。ここに、結果をご報告し、ご協力いただきましたみなさまにお礼申し上げる次第です。どうぞ今後ともご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

(事務局)



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。

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





傾聴と共感 (9)

「長い電話に…」

電話相談の現場では、長くてなかなか切れない電話があります。面接カウンセリングのように最初に時間を決めない電話相談は、受話器を取って会話が始めないと予測もできません。受信記録を見ると、1時間を超えて2時間あるいは4時間に及ぶ受信も散見されます。長時間一人のかけ手で電話回線が占有されると、つながらない電話となります。相談員の疲労困憊の様子も気がかりです。

電話の第一声は「死にたい」「寂しい」「眠れないので…」と。聞き手は一生懸命に相手を分かろうとして対話を始めますが、訴えている内容は不鮮明です。中には「眠剤を飲んだけれど眠れないので、しばらく付き合ってください」と。なかなか切ることはできません。聞き手は、だんだんとどのように応答してよいかと迷ったり、聞くだけでとあきらめたりしてくるのです。また、自分の聴き方を自問するなど、だんだんと疲れてきます。

そして、「時間が長くなった」「電話が混んでいるの

で…」担当時間が過ぎているので…」「私も疲れた」などと聞き手の都合を先に伝えてしまうのです。そうすると、かけ手はまた「しんどい」「死んだほうが…」と切らせないような発言。聞き手にとっては悩ましい場面です。

では、このような長い電話にどのように対応すればいいのでしょうか。一つの選択肢を。

かけ手は、孤立感から「私のそばに誰かがいてほしい」と訴えているのです。それを電話に求めるしかない状態だと思われれます。

そこで、「今、あなたは私には想像できないほどの寂しさや孤独感を持っておられるのですね。それは十分に伝わっていますし、私はあなたの気持ちを受け取っています」とまず、かけ手の今の気持ちを受け止めたことを自分の言葉にして伝え返すのです。感情の反射と相手の深い思いへの接近を何度か試みるのです。それでも切ってもらえないならば、心を込めて、「この電話ではあなたがしておられることは、その場しのぎにしかありません。今日はこれまでにしませんか。あなたがご自分の課題に向き合う気持ちがあれば、この電話はあなたに寄り添うことができますよ」。つまり深い傾聴と共感、そして、心を込めた対決を試みてはいかがでしょうか。

(長尾文雄)

第31回全国研修会 開催に向けて

今、日本各地で7,000人強のボランティア電話相談員が、多くの人の心の悩みに寄り添っています。1971年に最初の「いのちの電話」が東京に誕生、続いて1973年に大阪に誕生、39年を経て現在では、全国52箇所に「いのちの電話」が開設されています。

24時間途切れることなく電話を受ける各地のいのちの電話の相談員が、年1回集まり、学び・励まし合う場として、「いのちの電話相談員全国研修会」があります。第1回の研修会は、1977年に北九州で開かれ、1978年の第2回と1981年の第4回は、関西いのちの電話が開催のお世話をしました。その後、全国各地を巡り、昨年、660人の相談員の参加により、第29回が北九州で開かれ、今年の第30回が札幌、来年の第31回が再度大阪に巡ってきました。

来年は、関西いのちの電話にとって開局40年の節目の年でもあります。全国から600人前後の相談員が集まり、3日間の研修会期間中、講演・シンポジウム・分科会・ワーク

ショップ、そして懇親会など様々なプログラムが実施されます。それらのプログラムを企画・運営するためには、1年以上の準備期間、多くの相談員の参加と相当の資金が必要となります。

まだ開催日は決定していませんが、2013年10月か11月における開催に向けて、実行委員会が、2012年5月に発足、本格的に準備がスタートします。関西いのちの電話の相談員340人個々が、できる範囲で時間と知恵と熱意を持ち寄り、企画・運営に参加することを希望します。そして、ひとつの「大会テーマ」のもとに、講師方々と共に全国の相談員が集い、研修と相互の交流が深められることを願います。

(広報委員会)

電話相談受信状況

受信月	11月	12月	1月	2月
受信件数	1,883件	1,939件	1,984件	1,622件
相談員数(延)	466人	480人	501人	429人

編集後記

今年度から1・4面がカラーになります。イメージも変わり、これからは紙面の充実をしていかねばと考えております。

園庭の 赤い列車も 春休み (E.I)

関西いのちの電話・第17回チャリティーコンサート

絵本コンサート

出演者・西本 梨江(ピアノ)

チェロ独奏・詩の朗読

日時・2012年7月27日(金) タベ

会場・いずみホール

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.kaindnew.com>