

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

奈良県の室生寺にて 撮影：中村伊三信



春4月・・・

関西いのちの電話 理事 谷川俊一

2013年の春を迎えた。

春4月は気候もよく陽光が輝き始め、新年度がスタートする月。

私たちが新しい環境で新生活をスタートさせる。そこでは私たちは未知の人と出会い、人間関係を構築していかなければならない大切な季節になる。

しかし、今の社会にあってプライバシーを重要視する生活習慣の中で育ち、成長段階で競争や序列社会に巻き込まれ「人間力」「生きる力」「コミュニケーションの能力」等を十分に身につけることがなかった現代人は、他の人との人間関係をつくることは非常に苦手である。新たに与えられた場での人間関係に苦しみ悩み気持ちが沈みがちになる、そのような状況を4月病とか5月病と言われる。

そのような4月病とか5月病から抜け出るには、

人との交わりを通して自分の想いを話すことが大切なことになる。しかし、人間関係がうまくできずに、心を開いて交わる友人のできない人は苦しみ悩みがより深まる。

「いのちの電話」は通常どこにでもいるそのような人からの声を聴いて、その人の悩み苦しみに寄り添い援助する。電話相談員は2年間の研修を受けているとはいえ素人のボランティアである。専門家のように相談をしてくる人に人生を示し指示するのではなく、電話を掛けてくる人の今ある感情をありのまま自分を無にして聴く。そして電話を掛けてくる人は相談員との会話を通して自分の気持ちを自分で整理して新たな一歩を踏み出すことができる。

春4月は特に「いのちの電話」の働きが強く求められているのだろう。

関西いのちの電話 第31回公開講座

「生きる」～家田からのエール～

日時：2013年2月2日(土) 場所：大阪YMCA国際文化センター大ホール
 講師：作家 高野山真言宗僧侶 家田莊子氏

前日からの雨も上がり、3月の陽気のような暖かな日の午後、多勢の方々が会場に集まり、ご講演に耳を傾けました。にこやかに壇上に上がられた家田さんは、紺のスーツを着て、色白の華奢な感じの方でした。語り口は彼女の著作のタイトルから受ける印象とは異なり、ずっと控え目で静かなものでした。ご自分で自己を分析して、内向的でなかなか思ったことを口に出さない性格であると。そして自分の体験として今まで三度の自殺の危機を迎えたと言われました。子供時代、母親には理解されずに非常にきびしい躰を受け、その上に学校でもイジメを受けて追い詰められた時、たまたま空地から見上げた空に救われた体験があったそうです。その後、作家として世の中に出た後も危機が訪れました。マスコミからの謂れの無いバッシングを受け続けたのです。その時は泣きながらジョギングをすることで、辛うじて心と体のバランスを回復されたそうです。最後に失恋の痛手により、もう生きていられないと思っている時、たまたま掛ってきた電話に出た彼女の様子に、心配

して駆け付けてくれた編集者が側に居てくれたことで救われたのです。これらの体験を通して、又取材で巡り合った多くの人々との関わり合いの中から、彼女が得た大切なもの。それは一つは、挨拶をすること。それによって互いが抱えている

問題に気付くことができる。そして理解すること、受け入れること、信じることである。これらのことを体験から体得したことを話されました。それらのことが、仏教でいう慈悲であり、彼女を得度させて僧侶に導いたとのことでした。空海の教え〈背暗光明〉暗い方に背を向けて、明るい方を向きましょうという言葉で締め括られましたが、これは我々のちの電話の活動にも通じるものだと思います。

(事業企画委員会 J.I)



関西いのちの電話創立40周年記念 第18回チャリティーコンサート

天満敦子 ヴァイオリンコンサート

日時：2013年8月2日(金) 開演午後7時(開場午後6時30分)

会場：いずみホール(JR大阪環状線・大阪城公園駅より徒歩5分)

チケット：3,000円(当日3,500円)

チケット取り扱い：関西いのちの電話事務局：Tel 06-6308-6868

いずみホールチケットセンター：Tel 06-6944-1188

NHKテレビにもたびたび出演し、CDも多い日本を代表するヴァイオリニストの一人。1993年ルーマニアの作曲家ポルムベスクの「望郷のバラード」を日本に紹介、以後この作品は天満敦子の代名詞とさえ言えるほどのクラシック界異例の大ヒット作となる。憂いをおびた美しい旋律とともに、曲に秘められたエピソードも話題をよんだ。芥川賞作家高樹のぶ子の小説「百年の預言」に登場する情熱の女主人公は天満敦子がモデル。名器ストラディヴァリウスで奏でられるアヴェマリアなど心にしみる演奏が楽しめるコンサート。

47期相談員認定式・永年感謝式、おめでとうございます

3月9日(土)に聖贖主(あがないぬし)教会で開催された認定式では47期17名が認定され、永年感謝式では30年・1名、20年・6名、10年・9名の方々に感謝状が贈られました。永年にわたってのご活躍ありがとうございます。特に今年は、皆様から新人相談員の方々にエールの言葉が送られて和やかな雰囲気でした。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。

いのちの電話と共に歩いた人生

30年前、認定証を頂く寸前に大病を患い二度の手術と同時に更年期に入り、ホルモンのバランスを崩し、ある先生に「平常心を大切に」と言われたが、心身共に立ち上がることもできなかった。やっと10年が過ぎた頃、身内の死、倒産や転職、転居や子どもの巣立ちで、小舟の揺れるがごとき毎日であった。20年目は主人の大病と看病に追われ、最近やっと成るがままにと力が抜けた。この30年間いろんな先生方に関わって頂き、「私の人生語録」として、ひとつの冊子になるほど大切なお言葉をたくさん頂いた。それらはこれからも私の指針になる宝です。いのちの電話に関わらせて頂き、カウンセリングの勉強の場を与えて頂いたからこそ自分を真摯に見つめることができました。初めての電話相談でクライアントに「あなただから素直に泣けました」と言われた言葉を大切に、初心に戻ることを心掛けてこれからもいきたいと思います。(18期・Y.N.さん)



学んで得ることの多い10年でした

相談員としての10年の歳月を振り返ってみますと、自信の無さから緊張や不安に揺れ動いていた初期の頃、やっと何とか続けられそうと思った矢先、夫が突然の病で死の淵に立たされた日のこと。懸命の看護の後疲れからうつになり、かけ手の方々の不安や孤独の訴えを体全体で聴くことができたと感じた日のこと。心の病を経験したことで、自分自身の心の内を探り、無意識と出会うための実践を始めたことなどがよみがえってきます。今想えば、電話を通して出逢うことのできた多くの方々は、「聴く」という機会を与えて下さり、私の心を照らす鏡として私を導いて下さったのだという思いを新たにしています。研修グループの仲間との励まし合いや楽しい交わりに支えられつつ、また関西いのちの電話の運営にご尽力されておられる皆様に感謝しつつ、これからも精進を重ねながら相談員を続けていきたいと願っています。(38期・A.K.さん)

関西いのちの電話に支えられて

私は私の身近にいて、いつも、どんな時も、「うん、あっそうなの」と言って私の話を聞いてくれる人がいました。そして心が少し軽くなっていった。そのような時、関西いのちの電話は大きな出会いだった。そして20年私が悩み、またしんどく苦しい時も、充実している時も、支えてくれる仲間がいる場所でした。相談員として電話の向こうに、今まで想像もつかなかった沢山の問題をかかえて苦しんでいる人、また寂しく孤独な人々が多くいることも知りました。そのような人々をしっかりと受け止める指導をして下さった良き先生方との出会いも大きく感謝でした。また事業企画委員会のメンバーとして企画に携わることができたのも私にとっては大切な経験と喜びとなり20年、良い時間を重ねることができました。

(27期・H.N.さん)

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 電話をつなぎ、いのちをつなげます。
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 (12)

「分かり合える・分からない」

「共感」を考えると、「人間同士は分かり合える」ということと、「他人のことは分からない」という2つのキーワードが重要だと、精神科医の神田橋條治先生は言っておられます。

赤ちゃんが泣いていると、お腹が減っている、どこか痛そう、抱いてほしいのか、おしっこがでたのかな。このように分かろうとします。この「分かる」は、自分の経験からの推測です。つまり、受け取る側の「思い入れ」や「思いやり」による理解です。この方法で苦しんでいる人を思いやるのです。

赤ちゃんが言葉を獲得すると、自分の中に起こっている感覚的な動きを言葉にします。それが「体験」。言語が「体験」という現象を作り出すのです。

共感が成立するためには、言葉によってまとめられた体験を語る言葉を相手が伝え、こちらが思いやりを持って聴き、受け取るという構造が必要なのです。

しかし、言葉として伝えられる体験を、思い入れだけ

で聞いていると、相手の体験の世界とは食い違ってくる。これが「思い込み」です。分かったような気になっていることと、相手の体験していることとの間のズレに「気づく」瞬間があるのです。

このときに、「他人のことは分からない」と立ち止まるのです。相手の語る言葉に耳を傾け、相手の語る言葉のもとにある感覚や感情、もやもやとした動きを確かめるために質問するのです。たとえば、「私がこうなのはあの人のせいです」「私は古い人間です」などと相手が重要そうに使う言葉や頻度の高い言葉に注目して、「それは？詳しく教えてください」と質問していくのです。すると、「あっ！そうか！」という瞬間、これが「洞察」であり、「共感」ではないかと。そして、この「分かった」という「共感」を相手に伝え返すときに、相手は「ひとりぼっちではない」という感覚を味わうのでしよう。

私なりに神田橋先生の「共感について」の語りの文章を要約しました。お役に立つでしょうか。

(長尾文雄)

(参考:林道彦他編「神田橋條治精神科講義」2012、創元社、p101より)

全国研修会おおさか大会 公式印刷物の統一表紙デザイン固まる

基調講演者・分科会講師・トークセッション出演者決まる

12月発行の広報誌143号で、大会初日を飾る基調講演者が鷺田清一氏、そして大会テーマが「わすれてへんで、あんたのこと～みんなだれかの大切な人～」に決まったことをお伝えしています。

大会二日目の分科会・ワークショップは、「死・弱者・マイノリティー」をキーワードに、当事者の方やそれぞれの課題に対して現場で活躍している方々を講師としてお招きし、24講座を開講します。

大会三日目の「トークセッション」は、テーマに沿って、湯浅誠氏、香山リカ氏、オキタリウイチ氏の3人に、自由に語っていただきます。

初日の開会式と懇親会、二日目の交流会、三日目の閉会式を盛り上げる、それぞれのアトラクションも、「おおさか」らしさを盛り込んだ内容で企画され、準備がすすんでいます。大会の公式印刷物は、大会前の「参加要項」、当日の「プログラム」、大会後の「報告書」の3種類を用意します。公式

印刷物の表紙デザインは同じもので統一され、公募したデザイン画が表紙の中央を彩っています。大会参加申込のための「参加要項」が、5月中旬に「いのちの電話」の各センターに配布され、参加申込期間は6月17日から7月31日と決まりました。いよいよ、10月25日の大会初日に向かってカウントダウン開始です。

(広報委員会)

2012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(123件)1,079,695円、団体献金(43件)661,000円、総額(166件)1,740,695円の献金をいただきました。(3月26日 現在)

ここに、結果をご報告し、ご協力いただきました皆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)

電話相談受信状況

受信月	11月	12月	1月	2月
受信件数	1,963件	1,985件	1,932件	1,771件
相談員数(延)	465人	457人	464人	446人

編集後記

広報誌がカラーになって一番嬉しいのは記事にカラー写真が添えられるようになったことです。

「百聞は一見にしかず」…この言葉の意味を実感しています。(T.H)

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>