

# 関西いのちの電話



ここがつかれたら…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

大阪市中央公会堂：大正を代表する名建築で、国の重要文化財  
撮影：中村伊三信



## 「聴く、利く、効クーツ」

関西いのちの電話 理事 春名康範

マルチン・ルーサー・キング牧師の「Everybody can be great. Because anybody can serve」(誰でも偉大であることが出来る。なぜなら、誰でも仕えることが出来るから)という言葉があります。真似をして、「誰でも偉大であることが出来る。なぜなら、誰でも聴くことが出来るから」と言ってみました。人の悩みを「聴く」ことは、誰にでも出来ることですが、誰もが出来ることに最も偉大な可能性が備えられていることは驚くべきことです。

ミヒヤエル・エンデの「モモ」でも、モモはホームレスの女の子でしたが、村の人々は困ったことがあると皆、「モモのところへ行こう」と言ってモモを訪ね、モモに話を聴いてもらうだけで元気が出てきて、自分にはまだ出来ることがあるので

はないかという気になり、生きる勇気が湧いてくるのでした。

こどもの世界でも「ねーねー、聴いて」と言うと、相手は黙って聴いていないといけないというルールがあると、新潟で聞いたことがあります。大阪では、どうですか。悔しい気持ち、不安な気持ち、迷っている気持ちも、反論せずに聴いてくれていると、大概是半分癒されます。精神科医でもない、カウンセラーでもない素人が、耳を傾けているだけで、人の気持ちや生き方を整理する力を持っていることに気付いた人は偉大です。

いのちの電話のボランティアは、誰にでも出来て、誰もが出来ていない「聴く」というツールを使って人に仕え、人にも自分にも偉大な人生を切り開いていく素晴らしい奉仕者です。

## 『わすれてへんで あんたのこと ～みんな誰かの大切な人～』

— 第31回いのちの電話相談員全国研修会「おおさか大会」開催に向けて —

実行委員長 齊藤 壹(理事)

## 全国研修会32年ぶりに主催

2011年の秋、日本いのちの電話連盟の事務局長会議に於いて、2013年度の「第31回いのちの電話相談員全国研修会」を大阪で開催してほしいとの要請がありました。

市民活動としての“電話相談”が、日本では1971年に東京で発足し、次いで2年後の1973年に「関西いのちの電話」が開設されました。今年は、関西いのちの電話開局40年を迎える節目でもあり、理事会の議を経て、要請をお受けすることになりました。

1977年、全国に開設されていた5つのセンターによって「日本いのちの電話連盟」が結成され、同じ年に第1回の全国研修会が開催されています。その後、1978年の第2回と1981年の第4回を関西いのちの電話が主催していますので、我々にとって今回の第31回は32年ぶりの主催ということになります。

## 忘れずにいること

昨年「さっぽろ大会」の基調講演で、講師の斎藤 環氏(精神科医)が「震災後を生きる～震災から1年半、いま私たちに出来ることは」という題で講演をされました。その最後に、阪神淡路大震災での経験も踏まえながら、「1人でも多くの人忘れずにいることが、恐らく最大の支援になり得るであろう」と締めくくられ、その言葉が非常に印象に残りました。我々は、さっぽろ大会からバトンを受けたセンターとして、その「忘れずにいること」の重要性も引き継いでいるに思います。

## おおさか大会のテーマ

2011年11月より準備会が持たれ、2012年5月に「実行委員会」が立ち上がりました。実行委員会は8つの作業チームで構成され、各チームに多くの相談員が参加して

います。作業チームのチーフ会を何度も重ね、この時代状況にふさわしい大会テーマは何なのか、大阪ならではの発信ができないものかと侃々諤々(かんかんがくがく)と議論の末、捻り出されたものが、『わすれてへんで あんたのこと～みんな誰かの大切な人～』でした。震災の被害に苦しむ人、社会的に弱者の立場にある人、マイノリティの人、様々な状況で苦しむ人を忘れないこと。そして、そのような人の声を聴くことが電話相談の原点であるとの意味を示しています。



## お互いが相談活動を続ける力に

内閣府の統計では、自殺者が1998年以來13年連続年間3万人を越えています。政府や行政サイドも大きな問題として取り組み、医療面での相談機関も増えたこともあり、昨年はやっと3万人を切りましたが、決して激減したわけではありません。2011年の東日本大震災や、以前より抱え続けてきている貧困の問題や苛烈な競争社会は、弱い立場に置かれた多くの人々に生きづらさを感じさせている社会となっています。そういう中で、この活動に手弁当に関わり、受話器を取ることは大変なことです。しかし、振り返れば良い出会いもあり、成長している自分も発見できるからこそ、相談員を続けられるのではないのでしょうか。全国研修会は、そういう仲間が集い学びを深め、交わりを豊かにし、働きを継続する力をもらえる、そんなかけがえのない機会です。私たちにできる精一杯のおもてなしをすることで、センターの仲間だけでなく、全国の仲間との交わりを拡げられることを期待します。

(\*この事業は、競輪の補助金を受けて実施されます)

学びを深め、交わりを豊かにする、かけがえのない機会でもある、全国研修会「おおさか大会」の参加者を迎える準備が着々と進んでいます。8作業チームの中のひとつ、「おもてなしチーム」は、受付、道案内、お土産、物品販売、クローク、そして研修会2日目の昼時カフェを担当します。

受付や道案内では、大阪らしい親しみのあふれた対応を、そしてお土産や物品販売では、相談員が心を込め作った手芸作品で「めいっばいのあたたかさ」を表現しようと頑張っています。



ハート型フェルトが800個集まりました



教えを受けて、丁寧に…



# 明日(あした)へ ~いのちと向き合う現場から~

相談員全国研修会・三日目のトークセッションは一般公開

第31回いのちの電話相談員全国研修会おおさか大会は、2013年10月25日～27日の三日間、大阪国際交流センターで開催されます。一日目の基調講演と二日目の分科会・ワークショップは、相談員以外の一般市民の方々には非公開ですが、三日目のトークセッションは、市民の方々も参加していただける一般公開講座です。

トークセッションには、私たちの電話相談活動とは異なるアプローチで自殺予防や困窮者支援に取り組まれている三名の方々、湯浅誠氏、香山リカ氏、オキタリユウイチ氏をお招きします。

テーマは、「明日(あした)へ ~いのちと向き合う現場から~」。自然災害や経済不安、うつ病などの精神疾患…。将来に対して言いようのない不安が蔓延し、誰もが何らかの生き辛さを感じてしまう現代社会。だからこそ今、明日のために語り合おう、この

テーマにはそんな思いが込められています。それぞれの分野で「いのち」と向き合う講師陣からの発言は、現場のリアルな今を浮き彫りにし、明日へのヒントが得られるものになればと期待しています。

また、“若い”世代の人が語る「いのち」は、自殺予防活動に直接関係していない方でも、今後の社会のあり方や、「いのち」のありようを考えるきっかけとなり、私たちが取り組んでいる自殺予防に、さらに関心を持っていただける機会になれば幸いです。

## 湯浅 誠

(社会運動家・活動家)



1969年生まれ。反貧困ネットワーク事務局長。2008年末のホームレス支援活動『年越し派遣村』の村長としても知られる。二度に亘り内閣府参与に就任し震災ボランティア連携室長、社会的包摂推進室長として活躍。現代日本の貧困問題を常に現場から訴え続ける。

## 香山リカ

(精神科医)



1960年生まれ。豊富な臨床経験を生かして、現代人の心の問題を中心にメディアで発言を続けている。専門は精神病理学。『しがみつかない生き方』『ふつうの幸せ』を手に入れる10のルール』『がんばらなくていい生き方』『悲しむのは、悪いことじゃない』他、著書多数。

## オキタリユウイチ

(「生きテク」代表)



1979年生まれ。1999年「キレル17歳」に向けて、100個いいことをすると願いが叶う『ヘブンズパスポート』を開発。「自殺ZEROキャンペーン」その後、自殺予防サイト「生きテク」を立ち上げ、主に若者に向けての自殺予防活動を展開している。

10月27日(日) 10:00～12:00 大阪国際交流センター・大ホールで開催いたします。参加ご希望の方は、協力費 ¥1,000を当日受付にてお支払いください。事前の申し込みは不要です。先着200名とさせていただきます。

## 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、座席指定券引換17:30より)

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 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 T e l : 06-6308-6868

F a x : 06-6303-6180

E-mail : kaind@age.ac



：いずみホールチケットセンター

T e l : 06-6944-1188

記録分析委員会からの報告

## 2012年の受信状況について

関西いのちの電話では、相談員が記録した受信カードをもとに、1年間の受信状況について分析を行っています。今号では、その分析に携わる記録分析委員会から、受信状況から読み取れる傾向等について報告させていただきます。

### 2012年全体の受信状況

2012年1年間の相談件数は23,878件で昨年より633件増えました。2010年以降23,000件を超えています。性別では男性が全体の45%、女性が55%で女性がやや増える傾向にあります。年代別では、40代が30%を占めて最も多く、次が30代の23%、50代の19%となっており、昨年とほぼ同じ割合です。相談内容は男女とも1、2位は「人生」と「精神」で、その2つが全体の約半分を占めています。(2012年より分類を改訂)

### いのちの電話と自殺志向

警察庁発表2012年の自殺者数は27,858人で、1998年から2011年までは3万人を超えていましたが、昨年は3万人を割っています。

一方、「関西いのちの電話」の自殺志向の電話は、全体の18%を占め少しずつ増加。また、自殺の要因の一つでもある心の病も、全体の6割を占め増加傾向です。

自殺が社会問題化され色々な対策が動き出したことにより、自殺者が減少してきたのではないかと

と思われます。しかし、相談件数の増加は、支援策に辿り着けず、自殺したいほど追い込まれている人がいるということの表れではないでしょうか。この方々に寄り添い苦悩を受け止め、生きる希望を少しでも抱いてもらいたい。そんな我々の活動に、改めて社会的意義を強く感じています。

### 自殺志向と男女の違い

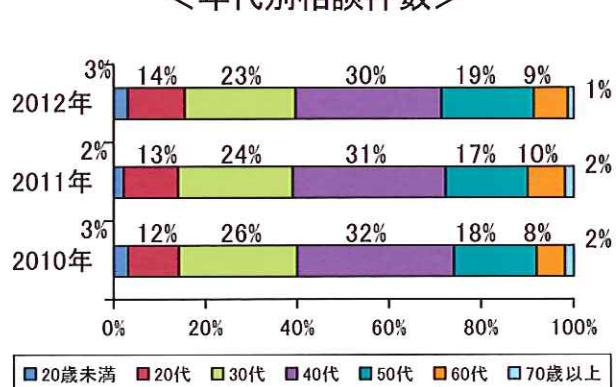
警察庁発表の自殺者数は男性19,273人、女性8,585人で、男性は既遂者が多く女性の2倍強です。一方、自殺志向の電話は男性1,669件、女性2,660件で、女性が男性の約1.6倍です。これは男性全体の15%、女性全体の20%です。その内、男性の29%が自殺未遂経験者で、女性は36%。薬を飲むやリストカットなど、自殺の方法はほぼ男女とも同じですが、女性の方が様々な方法をとっています。

男性で相談件数の多いのは40代、30代、50代の未婚者です。自殺志向率が高いのは50代未婚者、既婚者、40代既婚者で、「長年病気に苦しんでいる」「仕事に就けない」「結婚もできない」「世の中から孤立して孤独感や不安感で生きているのが

<男女別相談件数>



<年代別相談件数>



辛い」などの声がよく聞かれます。

「人間関係の問題からうつ病が長引き解雇された」「リストラで妻子が離れて行った」など、生きる希望を失くしたという声もよく聞かれます。

女性で相談件数が多いのは40代既婚者、20代と30代の未婚者。特に20代、30代で自殺志向が多くみられます。

### 自殺志向が高い若い女性

自殺志向の高い10～30代女性に焦点を当ててみると、相談内容は「精神」が44%と、他の年代よりもかなり高くなっています。心の病を10年以上も患っている方もあり、ほとんどの方が心の病に苛まされています。同一人物と思われる方が、苦しみに耐えかねて複数回掛けてこられることもあります。

有職者は4人に1人で「バイトで失敗ばかり」「人が

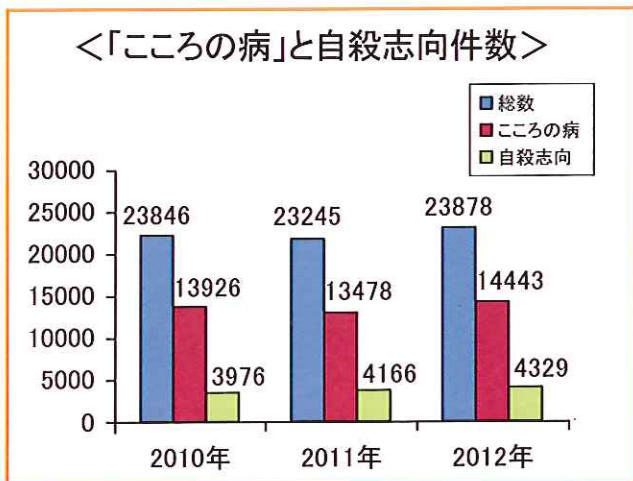
怖い」「病気で辛いのに仕事は辞められない」と、潰れそうになるまで頑張っている状況が伝わってきます。病気と付き合いながら働ける職場は夢でしかないのか。経済的にも精神的にも親頼りになっている状況が伺えます。

対人関係の対象として問題になっているのは、親(母・父)が34%。「母に捨てられた」「一緒にいると苦しい」「病気を理解してくれない」など、ほとんどの方が親に拒絶されており、特に父親との関係が良くない。一番の肉親から受け入れられない悲しみは、病気の苦しみと共にかけてを一層苦しめているように感じます。反面、友達は6%のみと社会との接点が少なく、未熟で依存的であるとも推察できます。独居で未婚者の3人に1人は、対人関係については触れられず、一人寂しく病気で苦しんでいるのではないかと思います。また、既婚者の6割が、「親や施設に養育してもらっている」「妊娠して服薬できず辛い」「親権をとられそう」「子どもがいるから死ねない」など、精神的に不安定な状態です。その影響が子どもに及ばないかと考えると、一時的でも子育て支援を社会に求めたいです。

しかし、20代や30代の女性は、死にたいほどの辛を抱えながらも生きたい気持ちも強い。だからこそ電話を掛けてくるのではないのでしょうか。

自殺に至る要因は1つではなく最低4つはあると言われています。複雑に絡む要因に、今一度、心を平穏にして真剣に受け止める心構えを持たなければと思います。

(記録分析委員会)



**『資金ボランティア』のお願い**

「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、資金ボランティアとして活動を支援してください。

資金ボランティアには、賛助会費(賛助会員)、夏期募金、歳末募金、協力者による一般募金などの種類があります。どれにでも資金援助をしていただけます。賛助会費・募金は、相談員の養成、研修、広報、事務費などに、大切に有効に充てさせていただきます。みなさまからの一層のご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

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。

**夏期募金をお願いします**

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 (13)

### 「聞き手を支える スーパービジョン」

私たちのいのちの電話では、相談員の「傾聴」の質を高めることと、相談員を組織として支えるために、継続研修とスーパービジョン制度を設けています。

電話相談の聞き手は、一人で受話器を持って、かけ手の話や訴えを聞きます。新人であっても、経験のある聞き手であっても、かけ手からは同等の一人の聞き手です。さまざまなかけ手の話や訴えに、一人で向き合い、受け止め、何らかの応答を迫られます。一回一回が真剣勝負と言えます。その限りにおいては、孤独な活動なのです。

そして、受話器を置いた後、自分の聴き方や応答の仕方はあれで良かったのか、もっと的確なやり方はなかったのかと、自問自答します。あるときは、相手の気持ちに巻き込まれて、もやもやとした感情が残ったり、責められて傷つくこともあります。

そんな時に、相談員の仲間がそばにいて、終わった直後の気持ちなどを聞いてもらえると、少しホッとする

ことができます。それでもおさまらない場合は、研修グループのリーダーに聞いてもらうこともできます。加えて後日、研修グループで、自分はどうのような体験をしたのかを分かち合い、仲間からの労いの言葉や真摯なフィードバックをもらうのです。それが、相談員の聴き方の質を高めるのです。

これが広い意味でのスーパービジョン制度。時として一人で頑張ってしまう相談員を孤立させないこと、次に聞き手としての相談員に自分の聴き方をふりかえる(内省)機会を提供し、自身の気づきと学びを深めてもらうことをねらいとしています。

私たちの電話相談は対人援助活動の一つです。私たちのまわりで、人生に、人間関係に、職業生活や家庭生活で行き詰まり、「死ぬしかない」と考えてしまっている人々の気持ち(感情)を電話を通じて、一人の隣人として受け止めようとしています。

それ故に、ボランティアの相談員同士も仲間として互いに支えあうことが大切なのです。その支えを信頼のベースにして、自らが電話で出会ったかけ手との共感の関係がどのように結べたかなど、自己に厳しい内省に努めているのです。(長尾文雄)

## 全国研修会おおさか大会 参加要項配布、参加受付はじまる

2013年4月発行の広報誌144号でご案内した参加要項が、5月の連休明けに印刷が上がり、全国の相談員に配布されました。

「大会テーマ」「デザイン画」「テーマ書」が一体になった参加要項の表紙デザインは、おおさか大会の象徴として、手にとられた多くの方の記憶に残ることを期待しています。

参加要項は、大会三日間の出演者・催し物を紹介しています。初日のオープニングと基調講演の出演者、二日目の分科会・ワークショップ24講座の講演者と講座概要、三日目のトークセッションの出演者も含め、全員のプロフィールが顔写真とともに紹介され、参加申込の手助けになる情報を掲載しています。

初日の基調講演では、鷺田清一氏に「自分を贈りあう関係を」の演題で語っていただきます。夜の懇親会では、全国から参加する相談員同志の交流が深まるような雰囲気作りを準備しています。

二日目の24講座は、地・生・知・愛・聴の5語をコンセプトにして、講師・講座を用意しています。相談員が直面する課題に対し、何らかのヒントを見つけることのできる24講座です。夕方と夜には、相談員同志が自由に語り合う場も用意しています。

大会三日目のトークセッションは、「明日(あした)へ～いのちと向き合う現場から～」というテーマで、相談員以外の市民の方々も参加できる「一般公開講座」形式です。テーマに興味を持たれた多くの方々の参加を望んでいます。

参加申込の受付については、全国の相談員の方は6月17日から7月31日の期間になっています。10月25日の大会初日まで、残された時間も少なくなってきました。

(広報委員会)

## 第2回 KAIND全体集会開催

2013年7月6日(土)、KAIND全体集会在開催されます。昨年からはまったこの全体集会是、相談員の交流を活発にしてKAINDへの愛着を高めることを目的としています。

今年は特に、全国研修会おおさか大会の準備状況が説明され、10月の開催に向けて全員の連携と強調を図ります。

その後の懇親会では、参加者がKAINDへの思いを述べ、最後に河内音頭を全員で踊って終了となります。

\*KAIND:KAnsai Inochi No Denwa  
(全体集会実行委員会)



## 2013年度バザーのあしらせ

開催日時：11月9日(土)午前10時から  
開催場所：聖蹟天主教会および中庭

今年は創立40周年の節目の年にあたり、それにふさわしいバザーにしようと思っています。当日はいろんなパフォーマンスがあります。みなさん!“秋の一日”を最後まで存分に楽しんでください。

## 電話相談受信状況

受信月	3月	4月	5月
受信件数	1,956件	1,901件	2,181件
相談員数(延)	496人	461人	524人

## 編集後記

「全国研修会おおさか大会」に向けて頑張っている姿や研修の内容をお知らせしたいとの思いから、7月号は研修会の記事に多くのページをさきました。(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>