

# 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

大阪公園  
撮影：中村伊三信



## 寄り添う心は命をつなぐ力

関西いのちの電話 理事長 いちん いる 李清一

かけがえのない“いのち”を大切にしようとする人たちが、電話というラインを用いて、社会参加を始めて40年になりました。1973年9月25日(火)の午前0時に開局して以来、24時間体制で聴き続けてきた総受信件数は74万6千余件となりました。この働きに関わった一人として、“見返りを求めない小さな善は、自分にとって成長をもたらす種であった”ように思います。

関西いのちの電話創立40周年を記念しての公開講座のテーマは、「寄り添うこころ」でした。アルフォンス・デーケンさんの生命に対する深い洞察とユーモアに満ちたお話に感銘を受け、示唆を与えられました。

デーケンさんは、こころのケアに携わる人に望まれる基本姿勢として、いくつかのことを話されました。①こころを開いて相手の話に耳を傾ける

こと、②相手の気持ちに寄り添うこと、③自己の限界を認める謙遜な態度、④自己のスピリチュアリティを開発する努力、等でした。

これらのことは、いのちの電話に携わる私たちひとり一人にとって、示唆に富む言葉であるとともに、“成熟した社会”に必要なものでもあります。

40年の節目を迎えた関西いのちの電話を評価するとすれば、そのスケール(尺度)は何であるかと思えます。その一つは、このいのちの電話の働きが社会によく知られ、意味を感じて仲間に加わる人たちが途切れることなく繋がっていくことです。私たちの住む社会は、支え、支えられる関係により共に生きることが出来るのです。

関西いのちの電話は、50周年に向けて“寄り添う心は命をつなぐ力”であることを、今一度心に留め、その一歩を共に歩み出したいと思えます。

関西いのちの電話 創立40周年記念 第32回公開講座 NHK歳末助けあい配分金による事業

## 寄り添うところ 音楽の力とユーモア

日時：2014年2月16日(日) 場所：大阪YMCA国際文化センター大ホール

講師：上智大学名誉教授 アルフォンス・デーケン氏

前日までの寒波や大雪とは打って変わって、暖かい日差しに恵まれて大勢の方が講演会に足を運んでくださいました。たっぷりした体躯と笑顔のデーケン先生は、傍にいただけで癒されそうな方です。流暢な日本語で講演していただきました。

デーケン先生は「死生学」の第一人者です。耳慣れない言葉ですが、「死を学ぶことは、いかに生きるかを問うこと」であり、誰もが避けることのできない死という現実をあらゆる分野から研究する学問だそうです。死について考えれば考えるほど、生きることについて深く考えるようになり、生きがいのある人生とは何か、各々が自分に問い、生活の質QOL(quality of life)を見直し、新しい生き方を求めて進むことになるでしょうと述べられました。その中でも大切な分野の一つに、直面する死への準備教育があり、それは患者・家族・遺族への悲嘆と緊張を和らげる効果があるそうです。

先生は、東日本大震災で被災された方々、家族を亡くした人々の心のケアに尽力されています。さらに、世界各地のホスピスで患者に寄り添われた経験があらわれ、その体験の中から、患者のQOLを高める療法の一つとして、音楽療法の8つの効用を紹介していただきました。

そして、我々相談員に1番必要なのは傾聴。2番目に必要なのは傾聴。3番目に必要なものも傾聴。相手の気持ちに寄り添い相手の話に耳を傾ける姿勢だと強調されました。相手のニーズを理解して、誰でも持っているスピリチュアリティを掘り起こして、お互いに大いなるものへの畏敬と驚異の念を持ち続けることも大切だと説かれました。そして、ゲーテの言葉を引用されて「来世に希望を持たない人は、この世で既に死んでいるようなもの」と教えていただきました。

最後に、「現在の厚生労働省の調査によると、日本人



は100%死ぬそうです」「りんごを梨(無し)にするには?」「それはデーケン(できない)」等々会場に笑いを振り撒いて、心と心のふれあいから生まれるユーモアの大切さもお話していただきました。先生の友人のお母様も、お亡くなりになる前に見守っている家族に、笑い話を残して周りに愛と思いやりを与えてくださったそうです。

相手の失敗を笑ってはいけませんが、自分の失敗を話してユーモアの種にして笑える人は、自殺はしない。ユーモアは自分も周りも癒す力があると、締めくくっていただきました。

数多くの著書もおありで、いただいたサインの横には丸い笑顔のイラストを書いていただきました。先生のお顔そっくりです。やはり笑顔ですね。

当日は、想定以上の来場者があり、お聴き苦しかった点が多々ありましたことをお詫び申し上げます。

(事業企画委員会 MS)

## 創立40周年祝賀会

創立40周年記念祝賀会は、2月16日(日)午後4時より大阪YMCAにて、来賓の方22名をお迎えし151人の参加者で開催されました。公開講座の講師、デーケン氏にもご来席いただきました。法人・連盟両理事長挨拶・来賓紹介・乾杯の後、心に沁みるバイオリン演奏・会食と歓談・40年間活動者への感謝、等に続き、相談員4人の話を挟みながら、40年間のあゆみをスライドで振り返りました。最後に全員で「花は咲く」を合唱し、これまでのあゆみと今へ、思いを深くいたしました。(祝賀会チーム E.I)



## 48期相談員認定式・永年感謝式、おめでとうございます

48期相談員認定式・永年感謝式おめでとうございます。3月8日(土)に聖贖主教会で開催された認定式では48期19名が認定され、永年感謝式では40年・1名、30年・1名、20年・10名、10年・11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。その中から30年の方に「今の思い」を寄稿していただきました。

### 30年目の「今」思うこと

いのちの電話の原風景は、私にとっては博愛社の片隅にあった木造二階建。それも夜、灯りの点った…その場所に宝が埋まってあると聞いて掘り起こしに来た。宝ものは出てこなかったけれど、探すプロセスに全てが詰まっていた。そんな30年でした。

去年の暮れ担当に入り、自殺に失敗し死ぬのが怖くて怖くて。でも全てが遅かった。生きていけないという人と出会い2時間余話した。帰り道、あとまたもう一回通ってこようと思った。

私に忘れられない言葉がある。『私はみ言葉に往った。経験は私をみ言葉に追いやり、み言葉は私を経験に追い返した。私の魂は二者の間の使者になったことを喜ぶ』

いのちの電話のかけ手は様々な問題を通して、「生きるとは?生き甲斐とは?悩みとは?友情とは?病とは?死とは?…」と、専門家も解決し得ないことを問うてくる。それを私たちは聴かせてもらう。聴く私たちに必要なのは生きる喜びなのだと思ふ。

ちなみに宝探しの落ちはもう一つ。掘り起こし(耕し)た結果、作物が豊かに実ったとのこと。

感謝 (19期・SIさん)



## 40周年記念公開セミナー「聴く力を育てる講座」を終えて

“こころを伝ええていますか”と呼びかけて、関西いのちの電話創立40周年記念公開講座「聴く力を育てる講座」を、一般に募集してドーンセンター(天満橋)にて開催しました。約1ヶ月に亘る5回のシリーズに予想を上回る応募がありました。

	月日	内 容	講 師
1	1/17 (金)	ロールプレイを通して 聴く力を養う	安田 一之 大阪学院大学 流通科学部教授
2	1/24 (金)	大切な人と、こころを 伝ええていますか	長尾 文雄 大阪女学院大学・短期大学講師
3	1/31 (金)	実際にやってみよう 誰にでもできる傾聴	井上 文彦 元大阪女学院大学教授
4	2/ 7 (金)	聴く人、語る人の スピリチュアリティ	伊藤 高章 桃山学院大学 社会学部教授
5	2/14 (金)	自己と他者の 上手な関係づくり	齊藤 壹 日本聖公会 大阪教区司祭



「ロールプレイを通して心の変化を実感できて良かった」「聴き手に徹することは難しい。話の間合いや、相手の頷きなどに多くの意味があることを知った」「自分の心の声に耳を澄ますには、自分が安定していることだと感じた」「聴く力を養うだけでなく、聴いて欲しいと思っている自分に気づいた」などの感想が寄せられました。

これらの感想からもわかるように、受講生はこの講座から多くのことを学ばれました。このことが「いのちの電話」への関心に繋がることを願ってやみません。(養成委員会)

## 募金をお願いします



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。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：ゆうちょ銀行・郵便局 00990-3-68480  
口座番号：三井住友銀行 十三支店(普) 998829

## 2013年度歳末募金のご報告とお礼

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(115件)989,681円、団体献金(32件)474,000円、総額(147件)1,463,681円の献金をいただきました。(3月20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祈り申し上げます。

(財務委員会)



## 傾聴と共感 (15)

### 「スーパービジョンの関係」

スーパービジョン(SVと略)とは、主に臨床心理の領域で開発され、近年、教育、福祉、介護の現場でも援助者の資質向上のために用いられる訓練方法です。私たちの組織では、バイザー(指導者)は、電話相談の経験者である先輩が主にその役割を担い、指導を受けるのは相談員(バイジーと略)です。

SVの関係には次のような3つの特徴があります。

#### ①互いに影響しあう現象

バイザーとバイジーの関係と電話相談のかけ手と聞き手の関係には同じような現象が起こります。

それはバイザーがバイジーをしっかりと受け止めると、聞き手(バイジー)はかけ手をしっかりと受けとめようと、逆にバイザーがバイジーを突き放すと、聞き手はかけ手を突き放すようになるということです。このように、SVの関係がバイジーの援助関係に反映されることがあるという見方です。

その反対に、バイジーが直面している援助関係で起こることが、SVの関係に反映されることもあります。例えば、バイジーがかけ手から抵抗をされて

いるような場合、バイジーは同じような抵抗する感情をSVの場面で表出するというようなことです。

#### ②かけ手と聞き手の援助関係のモデル

バイザーがこのような互いに影響しあう現象を理解していると、SVで活用することができます。バイジーがバイザーに抵抗を示す。それは援助場面でかけ手が示している抵抗を無意識のうちに模倣していると言えます。その場合、バイザーはバイジーが示す抵抗の背景にあるものをしっかりと聞き、受けとめていきます。そうすることでバイジーは、抵抗を示すかけ手へのかかわり方を学ぶヒントが与えられるのです。これがSVによるモデルの提示です。

#### ③第3の眼を持つ訓練

SV関係はバイザーとバイジーという役割は違っても対等の人間関係です。そこには必ず個人的な感情が往き来します。お互いに、相手との間に往き来している感情に気づき、「いま、ここ」に起こっていることに応答することが求められます。これが「第3の眼を持って関わる」ということです。

私たちの組織でのSVは、上記の3つの特徴を意識しながら、仲間が仲間を支えあうと同時に、傾聴と共感の質を高める仕組みとして続けているのです。(長尾文雄)

### 創立40周年記念誌の発刊

関西いのちの電話では今年度創立40周年の節目になることから記念誌を発刊いたしました。①40年の事業報告 ②事業を持続させている「相談員の経験」を明らかにする ③来たる50年に向けての将来展望を考える ④40年間のデータ作成などを編集方針とし、単に記念誌を発刊するのではなく、相談員全員が関わり、電話相談へ見識を持たれている方のご意見をお聞きすることも、大きな要素として作成いたしました。

賛助会員にお配りいたします。特に記念誌をご希望の方は切手382円(送料込)同封の上、事務局までご請求ください。(記念誌タスクチーム E.I)

### 電話相談受信状況

受信月	11月	12月	1月	2月
受信件数	1,774件	1,974件	1,902件	1,897件
相談員数(延)	454人	475人	453人	445人

### 編集後記

気持ちがあまく伝えられず悩んでいたとき「気持ちというものとは“伝える”ものではなく“伝わる”ものです」という一文に出会い、少し楽になりました。「伝えよう」と思った時点で力が入ってしまいむしろ伝わらない。力を抜くのが大事」と。(T.H)

関西いのちの電話 第19回チャリティーコンサート

## キュウ・ウォン・ハン

Kyu Won HAN

バリトンリサイタル 

日時：2014年8月26日(火) 開演午後7時  
会場：いずみホール JR大阪城公園駅徒歩3分

1972年韓国ソウル生まれ。マンハッタン音楽院で修士号取得。アメリカでオペラにデビュー。日本では指揮者佐渡裕の信頼が厚く、「1万人の第九」に2004年から毎年出演。兵庫県立芸術文化センターのオープニングコンサートやオペラに出演。テレビの「題名のない音楽会」に何度も出演。今年7月の兵庫県立芸術文化センターオペラ「コジファン トゥッテ」にも出演予定。ヨーロッパ、アメリカ、日本、韓国での活躍が目覚ましい期待の若手バリトン歌手である。今回が大阪での初リサイタルとなる。

大阪府共同募金会の助成を受けて発行しています。

### 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>