



関西いのちの電話



いのちの電話にありがとう

関西いのちの電話 理事 八尾和彦

18年7ヵ月、いのちの電話に関わらせていただき、事務局長としての務めを終えることができました。「あれよあれよ」という間に時間が過ぎましたが、18年を越える年月を思うと感慨深いものがあります。

いのちの電話は、よき隣人として、よき聴き手として、さまざまな悩みを抱えている人たちの声に耳を傾け、こころに寄り添い、その人たちが再び希望をもって生きていくことを願いながら日夜活動しています。そして、いのちの電話は、相談員をはじめとして多くのボランティアの参加によって成り立っている市民活動でもあります。わたしは、このようないのちの電話の活動に共感し使命感を抱きながら、関西いのちの電話の事務局に身を投じることになりました。

しかしながら、事務局長を終えた今ふり返ってみると、いのちの電話に関わり、活動を続けてきたその訳は、使命感・他者への意識からだけではなく、実は人生に関わる、如何ともし難いわたし自身の内面にあったのではないかと思います。

わたしは若い頃「生きる」ことに悩み、明日の自分が見い出せないまま、道をさ迷うことがありました。それから後も、ある時には人生の岐路に立たされ、思い悩むことがありました。今考えると、このようなわたしを受け容れ、生きる場を与えてくれたのは、他でもない、いのちの電話でありました。そして、わけても相談員のみなさんとの交わり、こころの交わりがいつしか始まり、お互いに受け容れられるような関係が少しずつ育まれてきたように思います。今わたしは「電話の『かけ手』のようであり『聴き手』のようでもある」という思いがしています。いのちの電話は“ここにしかない、かけがえのない世界”なのかも知れません。

いのちの電話、そして、これに連なるすべてのみなさん、ありがとうございました。関西いのちの電話が、絶えず明日に向かって、より“いのちの電話”らしく歩んでいけることを心からお祈りいたします。



京都嵯峨野の竹林 撮影：中村伊三信

関西いのちの電話 相談電話 (24時間365日) ☎06-6309-1121
自殺予防いのちの電話 毎月10日 午前8:00～翌日午前8:00 ☎0120-738-556

関西いのちの電話 第33回公開講座 NHK歳末たすけあい配分金による事業

「いのちの水は錯誤の水路を流れて」

— 死や生の臨床から —

日時：2015年1月17日（土） 場所：大阪YMCA会館2Fホール

講師：野の花診療所所長、ホスピス医、ノンフィクションライター 徳永進氏



阪神・淡路大震災から20年目の2015年1月17日（土）、大阪YMCA会館において、関西いのちの電話 第33回公開講座を開催しました。

講師は、鳥取市内のホスピスケアのある有床診療所「野の花診療所」の所長であり、ノンフィクション作家でもある徳永進氏。「いのちの水は錯誤の水路を流れて～死や生の臨床から～」と題して、臨床の現場で得られた思いやエピソードを軽やかな口調で語っていただきました。

私は臨床が好きで、そこで働いていないと自分でないような気がして臨床をさせてもらっています。そのような場での話が多くレクチャーではありませんので、結局何が言いたかったのかは、皆さんでお考えいただければと思います。

前に働いていた病院に80歳の大腸がんの男性がいたんですが、肝臓に転移して末期を迎えたということで、「在宅での往診や訪問看護をお願いできますか」と聞いてこられました。私たちは在宅ホスピス運動を進めていまして、簡単にいうと、「みんなで家で死のう。オー」というような軽いノリなのですが、病院や施設は満床でも、家にはいっぱい部屋が空いている。冷静に考えたら家で死のうという

のが普通なんです。私たちは行政や国に頼る癖がついて、自分がどう考えるというのがなくなったんですね。皆さんの世代にはまだありましたが、次やその次ぐらいの世代になると、誰かが何かをしてくれる。それをやってくれないと批判する。あなたはどうかと聞くと、特に考えはないという。そういう恥ずかしい国に日本はなっているという感じがして、自分のことは自分で始末しろということなんです。家で最期を迎える時、もちろん畳の上でも死ねますが、今ではそれはものすごく珍しいことで、たいたい介護用ベッドの上で死ぬんですよ（笑）。あれは意外といいものでして、高さが上下したり、左右に介護する人が入ったりできます。皆さん「畳の上で死にたい」と言わずに、「介護用ベッドの上で死にたい」というのをお勧めしますね。昨日、その男性に会いに行ったんですが、その方の奥さんは塾の先生で、玄関を開けると寺子屋みたいな部屋がある独特な作りの家でした。病院には仕切られたワンパターンの病室しかありませんが、マンションでもアパートでも長屋でも一軒家でも、家には独特な味があります。家のいいところは自分で工夫することができるし、自分の家の匂いがある。使いなじみの食器や見慣れた古女房がいる。一言でいうと、懐かしさです。懐かしさというのは、死ぬ時の大切なキーワードでして、人生に対して懐かしみがもてるかどうかがとても大切なんです。・・・

～講演内容一部抜粋～

（文責：広報委員会）



あのヴァイオリンの音色をもう一度

天満敦子 ヴァイオリンコンサート

ヴァイオリンだけで聴く「月の砂漠」。しかも、ピアノも。辺り一面、何も無い。月の明かりに照らされて、砂漠の広がりが見える。砂漠の中に一人いるのに、怖くない。温かな世界が広がっていた。涙ぐみ、素直になっている自分がいた。
（聴衆アンケートから）

関西いのちの電話 第20回チャリティーコンサート

日時：平成27年8月2日（日） 16:00開演（開場15:00）

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）

チケット取扱い

関西いのちの電話事務局 TEL: 06-6308-6868

fax: 06-6303-6180、E-mail: kaind@age.ac

いずみホールチケットセンター：TEL: 06-6944-1188

49期相談員認定式・永年感謝式、おめでとうございます

3月14日(土)第49期相談員認定式、永年感謝式が行われました。49期認定者はわずか10名、相談員の応募が減るなか大変厳しい状況ですので、末永く活動を続けてくださることが期待されます。永年感謝式では10年15名、20年10名、30年3名の方に感謝の意が表されました。参列されたご家族に相談員が感謝を述べる場面にとっても心が暖まると同時に、周りの方の支えによりこの活動が続いていることの重さに身が引き締まる思いがしました。各期からお一人ずつ「思い」を語っていただきました。



30年間ありがとうございます

外壁の聖母子像に電飾が輝く12月。春は満開の桜、秋はそれが紅葉し、館内では雛飾り、五月人形、七夕、そして降誕祭の飾りつけ…。『もうこの時期か!』こういう季節の巡りを目にし、心が慰められる。それとは裏腹に、命の長さが定まっているならば、それを刻む里程標として焦燥感も生まれる。そういう年齢に来てしまった。

今も当番に向かう前の重い気分と緊張感は免れない。相談員を続ける限り変わらないだろうと思う。何年目の研修でI先生が言われた言葉が忘れ得ない。「こうして学び続けることがかけ手への被害を少なくすることに繋がる…」。ボランティアで人助けをしているからと、いい気になってはいけない。(被害)を与える可能性すらあるという戒めとして、強く印象に残った。

電話担当以外に余り積極的な活動をやって来なかったのに、続けて来たというだけで祝って頂くのは忸怩たるものがある。ひとえにご指導頂いてきた先生方と、暖かく見守って下さる仲間のお陰という他ない。また大病しないで来られたせいでもある。この機に20期の3名様のご健勝をお祈りさせていただきます。

20期・A.T.さん

わたしのいのちの電話

日本のボランティア元年といわれた阪神大震災のあった1995年に、相談員として認定を受けました。よき隣人でありたいとの熱い思いで、これまで電話に向かい続けてきました。

社会で行き詰まり、心身のバランスを崩し自殺をほのめかす人、振り払えない心の傷や孤独を訴える人を細い電話の線が繋いでいました。それは私が到底出会うことのできない人との出会いの場でもありました。

かけ手の気持ちを受けとめ、寄り添い、注意深く選んで言葉を交わしても、こちらの心が相手に通じず、自分の未熟さに落ち込んだり、相談員としての責務の重さに耐えきれず、辞めたくなくなったこともあり。そのような時に、温かく見守り支えて下さった先生や仲間へ深く感謝しています。電話の向こうの人との関わりの中で、自分を肯定し、自分を信じることの大切さを共に学ばせて頂き、今に至っています。

ゲノムの解読が進んでいる今では、ヒトの生命を支配しているのは脳ではなく『こころ』だという説もあります。

傾聴、受容、共感できるように、私の感性を深め、心を磨き、より高め、かけ手の苦しみや悲しさを共有し、共に灯りを見出し、心が満たされる時を迎えられるように祈りながら電話に向かっています。

29期・N.O.さん

感謝の気持ちでいっぱいです

今から20年ほど前、家庭の事情で一度養成中に断念しましたが、背中を押されるように再度やってみようと携わり10年が経ちました。

何か人の役に立てればという思いで始めたのですが、得たものの方が大きかったように思います。かけ手の方々のまるで出口のない闇のような不安や孤独、他愛のないお話と一緒に泣いたり笑ったり、あるいは無力感に打ちのめされたり。それら様々な経験は自分の心を見つめ自分を知る機会を与えてくれました。そして、ご指導して下さった先生方、研修グループや同期の仲間、落ち込んだ時の談話室での励ましの一つひとつに支えられて今の私はあるのだと思います。

日常生活においても溢れるような感謝の気持ちを持って過ごせることに日々幸せを感じています。これもいのちの電話に関わったおかげなのではと思っています。

次は20年、今はまだそこまでの決心はできませんが、思いを新たに一年一年積み重ねていけたらと思っています。 40期・Y.Y.さん

24時間・365日「眠らぬダイヤル」

皆さまのご支援が、電話をつなぎ「いのち」をつなげます。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：ゆうちょ銀行・郵便局 00990-3-68480
：三井住友銀行 十三支店(普) 998829

2014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(125件)1,049,721円、団体献金(44件)596,000円、総額(169件)1,645,721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願い申し上げます。(財務委員会)



傾聴と共感 (18) 「共揺れ(その3)」

これまで「共振れ」と表現していましたが、「共揺れ」と言い換えたいと思います。

前号の原稿を臨床心理士の誉田俊郎さんに見ていただき、ご自身のカウンセリング論を手紙で教えていただきました。その一部分を引用いたします。

人間を「響存」、つまり響き合い響き返すことを本質とする存在と見なす人間観があります。人間とは絶えず自己の内面からメッセージを発信し、また、他者からの(この他者の奥に大悲=大いなるものがあるのですが)メッセージを“響き返す”存在と見るのです。(略)その意味で「共感」つまり“響き返すこと”は人間存在の本質であると考えられるのです。これが隣人愛を成り立たせる基本です。

この“響き返し”方に大きく分けて三つのパターンがあると思います。

- ①無視する。—これは相手に響き返さないで、シカトすることです。これは相手の心を最も傷つけ、時に死に追いやります。

- ②動揺する。—これは相手の発する響きを受け切れなくて、混乱している状態です。心の平衡を失くした“悪い共揺れ”状態です。同情(sympathy)もこの中に入るのでしよう。

- ③共感する(empathy)。—これは相手の心の中に入って共揺れするが、動揺はしていないあるべき響き返し方です。

私が間違えた「共揺れ」は、“響き返し”の共感するに当たると教えてもらいほっとしています。しかし、この相手の心に寄り添い、動揺ではなく「共揺れ」しながら響き返すには、相手の揺れと同時に、聴き手である自分自身の揺れを冷静に観ている“第三の目”を育てることが必要だと思っています。

そのためには、電話という“応答の場”に自分自身の身体を置いて、相手の声に自分の聴覚の感度を上げて、そこから伝わってくる様々な情報を、まずはそのまま受け取っていく。それと並行して、自分自身の心の中に湧き出てくる揺れに気づくことです。そして、その揺れが相手の揺れと響き合っているのか、そうでないのかを聞き分ける努力をすることだと思っています。(長尾文雄)

(引用：誉田俊郎さん〈心の相談室メンタルケア天王寺所長〉の手紙より)

新事務局長として

「あんた、やんさないよ、向いてると思うわ」そう言って、会うたび私を洗脳し続けた人がいました。と同時に関西いのちの電話で指導的立場におられる方からの推薦をいただきました。お二人とも私にとってかけがえのない師とも言える方々です。しかし一人は悲しいことにすでに故人です。

私は講演会・シンポジウム・啓発イベントの企画、講師派遣を専門とする民間企業で営業担当者として27年間働いてきました。後半は「人権・男女共同参画」のスペシャリストとして講演会等をコーディネートしてきました。そのお陰で素晴らしい講師の方々と一緒に働くことができ、多くを学びました。そんな中、ある講演の主催者が自殺予防の団体だったことがきっかけでこのボランティア活動に出会い、関西いのちに関わって10年。

このボランティア活動は必要とする誰かのためにあるのですが、同時に私自身を育ててくれました。恩返しする思いで、長年勤めた会社を辞め、事務局長として働かせていただく決心をしました。

事務局長1年生でどこまでできるかわかりませんが、こんなことに取り組んでいきたいと考えています。

- 相談員の安全を守るため、セキュリティ・防災対策を具体化していく。
- 更にネットを活用して広報の可能性を探り、寄付や相談員募集につなげる。
- 寄付協力者の開拓を推進し、可能な限り相談員に経済的負担を掛けないような方策を探る。
- 活動の場に足を運ぶことが楽しみだと思える環境、研修内容などを創造していく。

私ができることはとても限られています。皆さん、どうかご支援、ご協力の程、よろしく願いいたします。(田尻悦子)

編集後記

4月号は毎年その年に認定された相談員と10・20・30年の節目を迎えた相談員を祝福する記事を掲載する。今年は従来通りの記事に加え、新旧事務局長の「思い」「抱負」を語る特筆記事がある。

18年振りの事務局長交代。多くのセンター同様「資金不足」「相談員減少」の課題に加え、「活動施設の移設」という課題も浮上。新任の事務局長にとって課題解決は生易しくないが、「心機一転」未来への航路を示す船頭として、リーダーシップを！個々の相談員も出来る範囲で協力を！力を結集、50周年を新しい港で迎えよう！(HS)

こんなこともやりました！あいました！

2014年11月～2015年3月の活動の一部をご紹介します。

講演依頼 他

- ・11月 大阪YMCA学院高等学校 講座「共生社会」講義①
- ・11月 大阪YMCA学院高等学校 講座「共生社会」講義②
- ・1月 大阪府高齢者大学校研修会 講演
- ・1月 大阪YMCA学院高等学校 講座「共生社会」講義
- ・1月 いのちの電話 東海・近畿ブロック会議
- ・1月 川西市多田院公民館研修会 講演
- ・2月 枚方市社会福祉協議会研修会 講演
- ・2月 門真市社会福祉協議会研修会 講演
- ・3月 枚方市社会福祉協議会研修会 講演

マスコミ取材

- ・1月 週刊新潮記事掲載1月1・8日新年特大号
～「いのちの電話」が受け止めてきたもの～
(前編) 「いのちの電話をもっと語ろう」
(後編) 「いのちの電話をもっと知ろう」

電話相談受信状況 (2014～2015)

受信月	11月	12月	1月	2月
受信件数	1,934件	1,847件	1,995件	1,788件
相談員数(延)	518人	468人	480人	453人

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>