



関西いのちの電話



「神戸どうぶつ王国のコガネメキシコインコ」 撮影：中村 伊三信



『優』しいの字の本当の意味は

関西いのちの電話 評議員

尼崎市教育委員 仲島 正教

4月、私は5年生にこんな授業をします。
 「優しいの『優』の書き順はどう？」
 「まずは『にんべん』を書くよ」
 「違う。まずは『憂』だ」
 (黒板に『憂』を書きます)
 「えっ！センセー嘘ついたらあかん」
 「これホンマやで」
 と子どもたちに嘘をついて授業を進めていきます。
 (子どもたちには終わってから「ごめんなさい」と謝ります)
 「『憂い』の意味は、心の中が辛いな、悲しいな、っ
 ていうことだけど、みんなはそんな気持ちになったこ
 とはありますか？」
 「僕、昨日テストが悪くて、お母さんに怒られてとっ
 ても悲しかった」
 「この前、私一人だけ逆上がりが出来なくてすごく辛
 かった」
 「僕はこの前、ドッジボールに誘ってもらえなくて一
 人ぼっちだった」
 「そうかあ、みんないろいろと辛い時があったんだな。
 そんな時に、誰かがそばに来て(黒板の『憂』の横に

『人』を書き入れます)『どうしたの？一緒に遊ぼう』と
 言われたら、どう？」
 「すごくうれしい。ホッとする」
 「そうだろ、それを『優しい』っていうんだよ『優し
 い』という字は『憂い』の横に『人』が寄り添うと書
 くんだよ。先生はね、そんな『優しい仲間』がたくさ
 んいるクラスを作りたいと思っているんだ」
 そんな私の話のあとに、ある女の子がこんな発言を
 してくれました。

「センセー、私には『憂』は『百と愛』に見えるよ。
 憂いのある人には百の愛をあげたらいいんじゃないか
 な。そうすればきっとその人は元気になるよ」

☆ ☆

今年度から「関西いのちの電話」の仲間入りをした
 元小学校教師の仲島正教です。どうぞよろしくお願
 いします。

「私は一人じゃない」「生きるっていいなあ」。
 「いのちの電話」はそんな「優しい電話」なのかもし
 れませんね。

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20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：2015年8月2日(日) 場所：いずみホール



第20回チャリティーコンサートは、一昨年の天満敦子さんの再演を願う声に押され、再びお迎えする運びとなりました。

猛暑日にも関わらず、会場は700名を越す聴衆で埋まりました。

天満さん、登場するや否や無造作とも思える第一音、舞台裏で気を高め、すでに曲の世界に入り込んでおられたに違いありません、ホールの空気を揺るがすような、ふくよかで力強いバッハのアルマンドから始まりました。トロイメライ、タイスの瞑想曲、フォーレのシチリアーノと演奏は続き、いずれも音の響き、膨らみ、ふくよかさ、重厚さなど素晴らしく、音の中に天満さんの輪郭が溶け込んでゆくように思われました。音を自在に操り、大胆に、繊細に、ヴァイオリンの多様性を余すところなく聞かせてくださいました。前半最後の曲、ホルストのジュピターは、迫力ある低音が鳴り響き、まるで宇宙と対峙しているような世界観、すべてのいのちに愛を込め、生きとし生けるものへの賛歌として聞いたのは、私だけではなかったのではないのでしょうか。

今回は司会の日下部吉彦さんが体調不良のため出演されず、天満さんと日下部さんの軽妙なトークを残念ながら聞くことができませんでしたが、曲の合間には、天満さんのお人柄をしのばせる温かいお話がありました。友人がいのちの電話で助けられたことを感謝を持ってお話しくださり、それは天満さんの生き方にも通じるような心温まるものでした。

天満さんは、このごろ日本の歌が好きになられたそうで、後半は雅俗二譚、落葉松、夏の思い出、旅人の歌などを演奏されました。日本の歌にはやはり私たちのルーツとして、何か魂をゆさぶるものがあるのでしょうか。そして東日本大震災の「花は咲く」。子どもたちが歌ってくれたことに感動してこの曲を

加えてくださり、子どもたちのピュアな心そのままに、天満さんも童心に返られての演奏でした。

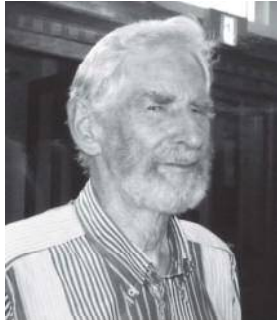
最後の曲、やはり圧巻は「望郷のバラード」。憂いを帯びた響きもさることながら、訥々と心のうちを絞り出すような「語り」を聞いたような気がしました。祖国を追われ、愛する家族は故郷で悲惨な生活を強いられ、誰もが信じられない世界で見えない力に恐れながら生きる、彼らの心の叫びに聞こえました。家族や友人、美しい故郷の山河にはもう二度と会うことができないのだろうか、これからどのように生きて、いや、生きていくことが許されるのだろうか、希望はあるのだろうか…絶望の中にありながらもお捨てきれない望郷の思い、むせび泣くようなヴァイオリンの音の中に彷彿とそれらが浮かび上がってきました。

私たち相談員も「声」という音を聴きます。その音の中にどれだけ背景を聴くことができるでしょうか。「語る」ことにより自分の思いを誰かに伝える、その語りに相談員は寄り添いますが、背後にある語りつくせない思いにどれだけ思いを馳せられるでしょうか。アンコール曲の「月の沙漠」においても、砂漠を旅する長い道のりの間に、どれだけ荷物を持って寄り添えるのか、その思いが頭から離れませんでした。そしてアンコール最後の曲、チャルダッシュは、哀しみや寂しさや生きづらさや切なさや、とにかくいろいろな思いが爆発し、それでも、一人じゃないよ、生きていていいんだよという力強いメッセージのように感じられました。

最後に天満さんは「みなさんも自分のことで人の力になってあげてください。私はヴァイオリンを弾きます」と締めくくられました。私にとりましては、相談員として思いを新たに、その活動の意義が心に刻まれるコンサートでしたが、みなさまの心の中にもきっとそれぞれに、ご自分の思いがふつふつと湧いてきたのではないのでしょうか。このコンサートがみなさまご自身の生き方を考える温かい一灯となれば幸いです。

最後になりましたが、猛暑の中、多くの方にお運びいただき、募金にもご協力をいただきましたこと、深く御礼申し上げます。

エルダーものがたり I



大学院に居た。ある日、カウンセリングの先生が私に「研究室に来てほしい」と言いました。行ったら、いきなり、「あなたの成育歴を話してくれ、小さい時から、一番強く覚えていることから」と言いました。

私にはそれは簡単なことでした。父のアルコール依存症は私の家族に一番影響を与えたことだったとずっと思っていました。それは毎日飲んだわけではなかった。手に入りにくいところに住んでいたからです。しかし、いざ手に入ったら、その時は大変でした。直ぐ泥酔しました。吐いたり、灰皿を倒したり、母と喧嘩したりしました。時には「家の前で騒いでいるので、来てください」と近所から電話があって、長男だった私は迎えに行きました。大きな声を上げながら、学校の友達の家の前を通って帰りました。私は恥ずかしくてしようがなかった。

私が中学生の時、父は母に対して包丁を振りかざしたので、力一杯殴り倒しました。肩を打った所に大きなアザができました。それは長く残りました。父も、私も、そのアザについて一言も言わなかった。しかし、私はそれを見る度に涙が出て、胸が裂けるような気持でした。

飲んでいない時はとても優しい、楽しい父でした。野球のことをよく教えてもらいました。よくキャッチボールもしました。家の暖房と料理に薪を使っていたが、小学校二年生ぐらいの時からその手伝いさせてくれました。親切、丁寧に。とても楽しかった。

毎週土曜日の午前は蒔き割りの作業でした。友達と遊ぶのはその後でした。私はそれをやっていることを誇りに思っていました。父は私を魚釣り

や、野兎狩りに連れて行ったりして、酔っていない父は大好きでした。小学生になっても、膝の上に座って、楽しい遊びをしました。遊びながら鼻の中の毛を切ったことをよく覚えています。

しかし、母の膝の上に座った覚えはありません。母はとても強くて、厳しい人でした。貧しい家庭に食べ物があるように、ずい分工夫しました。三つの店でツケを上手にやって、小さい畑を作って、鶏を飼って、食べ物を手に入れました。本当に頼りがいのある母でした。しかし厳しかった。そして父を負担とっていました。「あの人はすぐバツリ死ぬ」とよく言いました。私はあんなに飲む父は母の言う通り死ぬかもしれないと子どものころずっと心配を抱えていました。

以上のことを話したら、先生はじっと私を見て、「お父さんに感謝しなさい」と言いました。繰り返して、「お父さんに感謝しなさい。君のことは分かりました。心理学をあまり勉強していないのに、色んな人の気持ちが分かり、共感ができる。本から学べないことをあの経験から得ました。辛いこともあったでしょうが、ずい分得るものがあった。感謝しなさい」と。

私はあれから、色んな体験をしてきて、父も、母もより深く愛して、心から尊敬するようになってきました。

ウィリアム・エルダー (William Elder)

1926年生まれ。1948年宣教師としてアメリカから来日、以来68年間日本在住。1973年東京英語いのちの電話(TELL)設立時の研修に関わり、1980年に関西いのちの電話の研修担当として相談員の育成に尽力し、現在もグループリーダー、スーパーバイザー、養成講座講師など関西いのちの電話の重鎮である。指導における温かい視点、そのわかりやすさには定評があるが、何より人間性の豊かさ、懐の深さに感銘を受けることが多い。大阪女学院短期大学名誉教授。

創立42周年記念 バザーを終えて

創立42周年記念バザーは11月7日(土)、曇り空の下、開催されました。会場入り口には開会前からたくさんの方が並んで待っておられました。会場には衣類、食器、雑貨、バッグ等の沢山の提供品が所狭しと並べられ、一時は入場制限をさせていただくほどの盛況でした。

中庭会場には食べ物や飲み物の模擬店が並び、子どもたちがゲームや手作り工作を楽しんでいました。『天然デンネンズ』の午前と午後の2回のミニライブもたくさんの皆様に楽しんでいただき盛会のうちに終わることができました。

バザーにご寄贈いただいた下記の企業様、ご来場くださった皆様に、心より感謝申し上げます。(バザー委員会 H.O) 江崎グリコ株、(有)なかの、(株)ダイドー繊維、(株)東リ、ミートショップ丸清(敬称略)



あたたかいご支援ありがとうございます

2015年4月1日～2015年10月31日までに、次の方々から社会福祉法人関西いのちの電話への寄付またはバザーなどへのご協力をいただきました。心より感謝申し上げます。今後ともご指導、ご協力をお願い申し上げます。
(五十音順・敬称略)

【個人】

東 良三	宇野 義男	加藤 昌子	酒井 俊一	瀧 成和	錦織 一郎	三浦 直之
阿武 夕香	江崎 和子	金岡 重雄	佐々木良子	竹花 正子	西澤 優香	南谷 要子
荒木 寛子	大坂 雅巳	神谷 尚孝	左藤 章	竜田美枝子	新田 精一	宮武 明子
荒屋 昌弘	大沢 幸子	川上 範夫	柴田 浩平	田中 豊子	ハイマ ヤジジ	望月 拓郎
家田 莊子	大塚 昭男	岸本 彰五	柴峠 隆士	田中 信子	馬場美代子	森田 清
石沢れい子	大塚 伸二	北之坊皓司	島田 榮一	谷口善志郎	濱中 宏子	森田 和典
石野 泉	大津 久直	北畑 英樹	島田 恒	筒井久美子	林 幸	八木 春作
石原 紘	大畑 了子	黒田 みつ	笑福亭松枝	坪内 憲治	日野 哲雄	山内 通生
伊東 俊	岡崎 信恵	薫 風 会	辛 淑玉	寺本 伸市	平栗 勲	山口 健一
井原 季子	小頭 誠	呉 美恵	菅谷 道子	中崎 正樹	廣野 智子	山田 道雄
入江 和廣	岡本 勝	古賀 君子	杉浦眞喜子	中谷 治	福永 嘉彦	山本 雅司
入江 保夫	小川 弘二	小林 文子	隅田 保	中野 桂子	藤井 載樹	脇坂 裕
岩坂 正雄	奥野 哲啓	小林 道夫	曾田 良子	中野 爲夫	藤原 正巳	渡部 正勝
打田 裕一	片山 巖	小村 典子	高尾 有	中村 勝吾	眞野 和子	匿名 2名

【団体】

愛徳カルメル修道会 本部修道院	大阪YWCA	JR西日本あんしん社会財団	日本冷熱工産株式会社
愛徳カルメル修道会 垂水修道院	聖心会 小林修道院	塩野義製薬株式会社	能勢ライオンズクラブ
一般財団法人青木奨学財団	柏原ライオンズクラブ	菅原天満幼稚園	姫路聖マリア病院
エートス法律事務所	(医)菱仁会かめだクリニック	ソウルスター(株)	融通念佛宗 法蔵寺
江崎グリコ株式会社	川田メンタルクリニック	ともクリニック	前久保クリニック
NTT西日本関西カンパニー	京谷クリニック	中村医院メンタルクリニック	正岡クリニック
大阪Ⅱソソクラブ	株式会社グリーン空調サービス	日本カトリック教会箕面教会	(株)マツヤ
大阪東淀ちゃやまちロータリークラブ	合資会社 寿屋	日本基督教団大阪教会初穂会	大阪帝塚山ライオンズクラブ
大阪ロータリークラブ	コニシ株式会社	日本基督教団天満教会	連合大阪
大阪YMCA 本部事務局	小林製薬株式会社	日本基督教団箕面教会	渡辺クリニック
大阪ワイエムシイエイ福祉会	サントリーホールディングス株式会社	日本聖公会石橋聖トマス教会	

バザー等協力【個人】

植杉 典子	小崎真紀子	高宮 尚子	伊達 真理	道免 尚子	中山 珠江	町 芳枝
岡 美代	幣原 直子	田尻 嘉郎	照屋 和子	富田整骨院	眞島 理美	吉田かつ子

バザー等協力【団体】

愛徳カルメル修道会 本部修道院	大阪東YMCA	大阪YMCA国際専門学校	土佐堀YMCA
愛徳カルメル修道会 垂水修道院	大阪北摂YMCA	大阪YMCA本部事務局	六甲山YMCA
聖贖主教会	大阪南YMCA	下郷農業協同組合	YMCAサンホーム

●他に相談員110名と相談員有志・実習生、理事・監事・評議員が支えています。

歳末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

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

口座番号：ゆうちょ銀行 00990-3-68480

：三井住友銀行 十三支店(普) 998829



傾聴と共感 20

「共揺れ(その5)」

「共揺れ」については、最後にはカウンセリングの創始者とされるC. ロジャーズの言葉にたどり着いてしまいます。以下、彼の言葉を私流に翻案して「共揺れ」の大切さと難しさについて考えます。

相手に対して共感的であるあり方は、一時的に相手自身が私的に感じている内的世界に入り込み、そこで居心地よく相手の世界を感じ取ることです。

それは、相手の内部で刻々と変化し流れていく感情をつかむことです。例えば、その個人が体験しつつある感情（恐れ、怒り、やさしさ、困惑など）がどのようなものであるかをつかむことです。

私が使っている「共揺れ」は、揺れながら相手の内的世界に入り込む、合奏者が経験する一体感というイメージなのです。ところが相手の内的世界と一体感ができてからが、少し難しいのです。

一時的に相手の内的世界の中に入り込み、一体感を持つのですが、自分は判断を停止して微妙に相手

の揺れと共に揺れながら、その相手自身がほとんど認識していない感情の意味を感じ取るのです。

その感情の意味を、本人がまだ認めていないこともあります。それを冷静な目で捕らえ、相手に謙虚な思いで、伝え返すことなのです。

相手は、自分の深い意味を伝えられて、これに回答するでしょう。そこには拒否、抵抗、保留、受容などの反応があります。それらの反応を受け止め寄り添ってくれる相手の存在を認めることで、自己を見つめ直す作業に取り組むことができるのです。

「共揺れ」は一步深まり、「いま、ここ」で、相手と自分の内に起こってくる各自の感情の流れに焦点を当てて、お互いがその体験を味わうのです。

そのためには、聴き手は自分の視点や価値観をしばらく横に置き、偏見を捨てて、自分の経験していない世界に入りこんでも混乱したりしないで、できるならば、自分の世界に気持ちよくもどることのできる安定した個人になることなのです。ここに「共揺れ」の難しさがあります。

大阪女学院大学講師 長尾文雄

(C・ロジャーズ著『人間尊重の心理学』1984、創元社)

ボランティア募集中
あなたも私たちの活動に
参加しませんか

第52期 電話相談ボランティア養成講座のご案内

募集期間 * 随時 (締切は2016年3月23日(水) 必着)

養成期間 * 2016年4月～2018年3月 (2年間)

講座内容 * 1年目は、1泊研修・1日研修・週1回の講義や実習があります。
(毎週の講座は主に木曜日・午後18:50～20:50)

* 2年目は、インターンとしての実習および各種研修があります。

電話: 06-6308-6868 FAX: 06-6308-6180

<http://www.kaindnew.com>

募集要項は事務局までご請求ください。ホームページからもダウンロードできます。

こんなこともやりました! ありました!

2015年7月～11月の活動の一部をご紹介します。

- ・ 7月4日 第4回KAIND全体集会
- ・ 7月5日～7日 連盟主催全国事務局長会議
- ・ 8月8日 花火大会&ビアパーティ
- ・ 8月28日 大阪府被害者支援会議
- ・ 9月4日 岡山いのちの電話来局、情報交換
- ・ 9月13日 自殺予防シンポジウム青森大会
- ・ 10月5日 大阪コミュニティ財団助成金申請説明会
- ・ 10月6日 豊中市自殺対策ネットワーク会議
- ・ 11月7日 研修訓練担当者会議
- ・ 11月14日 アジア学院来局、活動紹介
- ・ 11月20日 JR西日本あんしん社会財団「全体研修会」視察
- ・ 11月20日・27日 大阪YMCA学院高等学校 講座「共生社会」講義

関西いのちの電話 第34回公開講座



いのちの感受性 ～あなたひとりじゃない～

講師 落合恵子氏
(作家・クレヨンハウス主宰)

日時: 2016年1月30日(土)

◎14:00開演 (13:30開場)

場所: 大阪YMCA会館 2Fホール

大阪市西区土佐堀1-5-6 TEL.06-6441-0893

申込先: 電話: 06-6308-6868

FAX: 06-6308-6180

Email: kaind@age.ac

©岡崎正人

お申し込み後、当日受付にて参加協力費(1,000円)をお支払いください。【座席に限りがございますので予めご了承ください】※当日申込みの場合、参加協力費は1,200円です。

「自殺予防公開セミナー&ボランティア説明会」開催

10月21日(水)「こころを伝えあえていますか～聴くということ～」という安田一之先生によるセミナーを中心に「関西いのちの電話」のボランティア説明会を開催しました。ここ2年間続けた5回シリーズのセミナーとは趣を変えた試みです。



当日赤ちゃん連れのお母さんをはじめ会場は満席となり、心に深く届く講演に続いて、連盟制作のDVD上映と募集要項にそった養成講座の説明、認定後の相談員活動の紹介を実施しました。

終了後も質問に来られる受講生の姿に、この説明会が相談員応募への大きなきっかけとなることを願ってやみません。(M.S)

*第2回:2016年2月3日(水) 19:00~21:00 場所:クレオ大阪中央

「今ここに」あなたと共に生きる

“第33回いのちの電話相談員全国研修会”かごしま大会に参加して

桜島噴火の警戒情報で、一時は鹿児島市内は降灰の被害等を心配していましたが、9月に入り警戒レベルが下げられました。当日の桜島は噴煙もなく、すばらしい山容のもとで、10月16日~18日まで「いのちの電話相談員全国研修会かごしま大会」が上記のテーマのもと、県民交流センターで開かれました。

第1日目は5つの分科会、夜には懇親会が城山観光ホテルであり、地元主催のアトラクションを楽しみ、2日目は「聴く、かたる技術」を演題に精神科医の神田橋條治先生の基調講演、電話相談の極意を学びました。ワークショップは8つに分かれ、3時間半のグループ活動。全国の相談センターから420名の相談員の相互交流でした。隣席した方と“旭川の〇〇です”“鳥取の〇〇です”と初対面であっても通じあえるものがあり、相談活動を同じくする仲間である信頼が、全国での活動を励まし、力づけることを実感させられた3日間でした。(Y.A)



KAIND劇団 公演

10月10日(土)大阪市立美津島中学校にて「KAIND劇団」による朗読劇「声のぬくもり」の公演がありました。幕が下りた瞬間の拍手の響きに、KAIND劇団員の思いが観客の胸に届いたことを確信しました。劇に参加した在校生2名の迫真の演技を、自分たちの問題として真剣な眼差しで受け止めている生徒達がありました。何度も逡巡しながら受話器を置き、やっとの思いで自分の辛さやしんどさを話す劇中の中学生の姿は、語ることの大切さを伝えていました。

ミニコンサートは、天然デンネズスの優しい歌声で伝える ~みんな誰かの大切な人~ のフレーズは、朗読劇を見た後の心に沁みわたりました。

外の世界に飛び出したKAIND劇団。今までとは違った形で「いのちの電話」を伝えてくれる存在になりました。今後の活動を楽しみにしています。(I.M)

※「KAIND劇団」とは、関西いのちの電話のサポーターによって結成された劇団です。



編集後記

今号から新たに2頁が増え6頁になる。資金援助いただいた方の名称・名前を掲載する頁と新企画記事の頁である。

新企画記事のタイトルは「エルダーものがたり」。来日して63年、いのちの電話にかかわって42年の研修委員エルダーさん自身が、ご本人の生い立ちと来日の動機、そしていのちの電話への思いを日本語で綴る。4~5回の連載予定。今号は初回。どのような「ものがたり」が披露されるか。

2年前に創立40年を迎えた関西いのちの電話と42年の間かかわり続けるご本人とが、どのような「ものがたり」を紡いできたか。かけ手と相談員が日々織りなす「ものがたり」はこれからも紡ぎ継がれていく。(H.S)

2015年 電話相談受信状況

受信月	6月	7月	8月	9月	10月
受信件数	1,971件	2,193件	2,016件	2,114件	1,944件
相談員数(延)	496人	551人	529人	526人	524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>