



関西いのちの電話



「道頓堀開削400年祭」 撮影：増田 正



櫻（たすき）

関西いのちの電話 評議員

関西医科大学附属病院 医師 水野 泰行

小学三年生の夏、姉の通う中学校がにわか騒がしくなった。いじめを受けていた男子生徒が自殺したのだ。幼心には事態の重さが理解できなかつたけれども、自殺という言葉だけが日光写真のようにくっきりと印画された。もうひとつ高校二年の冬、登校前に読んだ朝刊にいじめで自殺した女子生徒の遺書の全文が顔写真とともに載っていた。それは自分をいじめた生徒の実名を挙げ（新聞では伏せ字）、「許さんよ」と締めくくられていた。自転車をこいで学校に向かう道すがら、「許さんよ」と書いて命を絶った彼女の怒り、無念、悲しみ、孤独などのもろもろが、頭をとらえてじわじわと奥底にまで染みこんでいった。それ以来わたしにとって自殺というのは、いつも心の土壌でふつふつと芽を出そうとうごめいている課題となった。

いのちの電話の存在を知ったのはそれからしばらくしてからだったが、どうやったら相談員になれるのかというのは全然分らないままだった。そんな時に起こったのが阪神淡路大震災。そのボランティア活動で知り合った人に相談員が一般公募されていると教えてもらい、新聞記事で募集を見つけ養成講座に応募したのが二年後。面接で志望動機を訊かれ、かつて新聞で

読んだ遺書に衝撃を受けた体験を唾を飛ばさんばかりに熱く語ったのだけれども、面接官の一人の K 先生が優しい視線で傾聴してくれただけで、「じゃあ次の人」と誰も何も質問してくれなかった。他の志望者がいろいろと訊ねられているのを見て、「落ちた……」と彼女（今の妻）に愚痴って落ち込んでいたら合格通知が届いた。

最近思うのは、こういったわたしの経験をもしなくなっていった人たちやその遺族たちが知ったらどう思うのだろうかということだ。別にその人々を喜ばそうと思っている訳でも、知られるのが不安という訳でもない。ただ大袈裟ではなく、死んでいった人々はわたしの人生に大きな影響をおよぼしている。そしてそのわたしも誰かの人生に影響を与えている。自殺を肯定する訳ではもちろんないけれども、人が命がけで遺したものが連綿といつかの未来に影響し続けていることを知ってくれたら、ほんの少しは恨みや悲しみも和らいではくれないだろうか。そう考えると自分のささやかな活動にもささやかな意味を感じられる。そうしたささやかさが積み重なれば大きな意味に繋がっていくのではないだろうか。

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

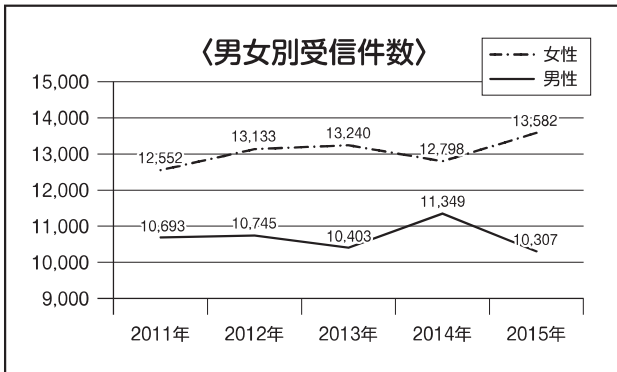
記録分析委員会からの報告

2015年の受信状況について

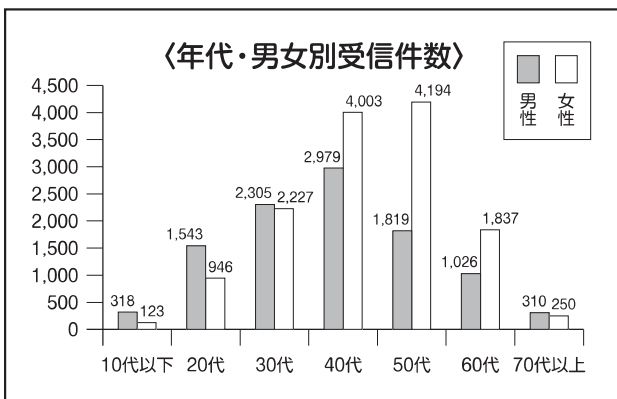
関西のうちの電話では、相談員が記録した受信記録カードをもとに、1年間の受信状況について分析を行っています。

2015年全体を通して

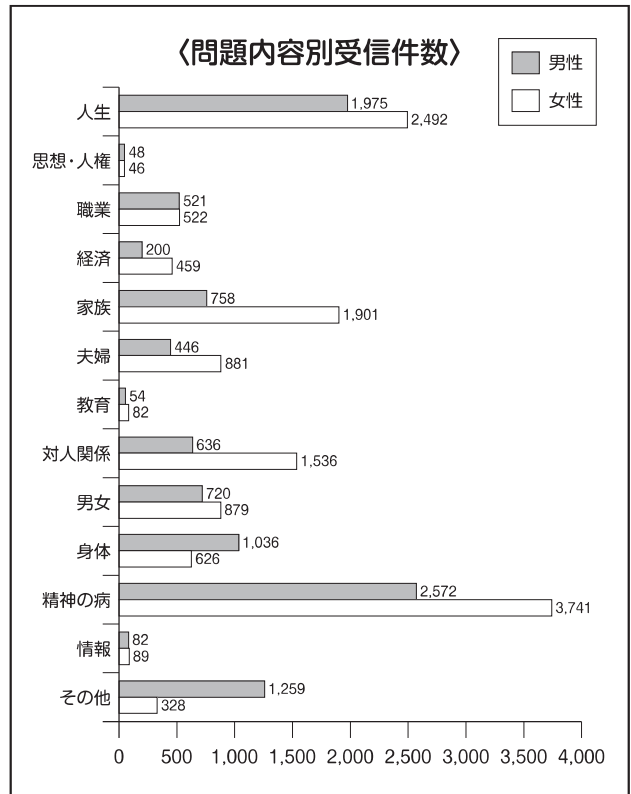
2015年1年間の総受信件数は23,889件。2010年以降、2014年の24,147件以外は23,000件台を推移。今年も、昨年より約250件減少したとはいえ、月平均2,000件弱を受信し、月平均延べ505人の相談員が相談を聴いています。かけ手の性別では、男性が全体の43%、女性が57%、この5年間で女性の比率が一番高くなっています。また、精神の病を持っていると思われる人からの受信件数が15,327件、総受信件数の64.2%を占めています。



年代・男女別で受信件数を見ると、女性は50代、40代、30代、男性は40代、30代、50代という順番で多くなっています。前年と比較すると、男性の変化はありませんが、女性の50代は前年より1,000件も増加し、総受信件数の17.6%を占めています。なかでも、半分以上を越える既婚女性の悩みからは、家族のために生きてきたが、子どもの巣立ち、会話のない夫との生活、親の介護疲れの中で自分の人生の展望を失い、心を病んでいく姿が浮かび上がってきます。



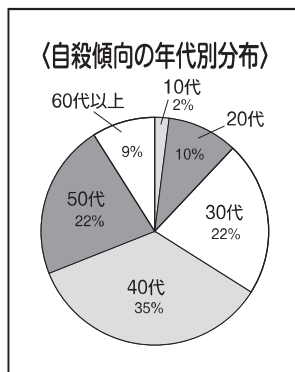
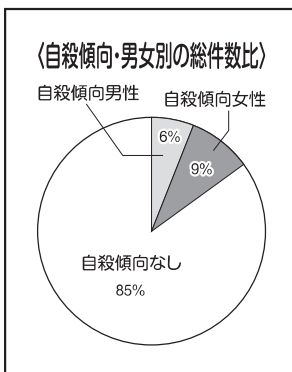
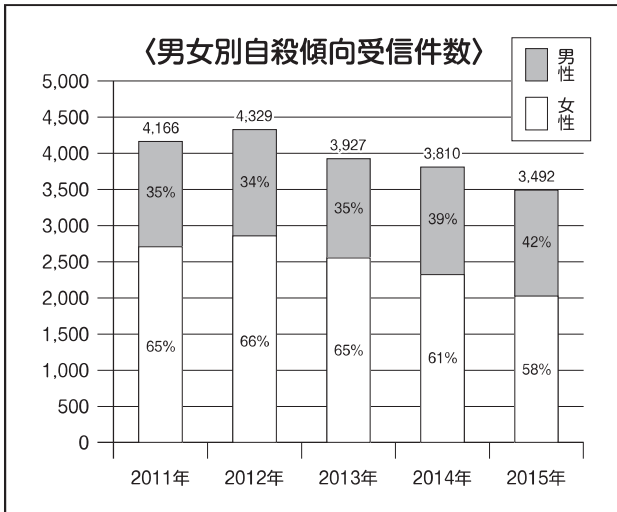
問題内容別では、うつ・統合失調症などで苦しむ精神の病の相談が最も多い6,313件で、ひとときの安らぎでもと祈る気持ちになります。2番目は男女ともに人生の問題で4,467件。男性では生きがいと孤独の訴えが多くなっています。女性も同様ですが、家族や対人関係での悩みを抱え、電話相談を頼りにしているという特徴が見られます。



男性の属性別で見ると、40代未婚男性からは、「同年代の友人は就職・結婚・子どもがいるのに、自分は心の病で仕事もできない」と人生の展望を持たない悲嘆の訴えが多く、自分だけ取り残されている孤独感やあせりも感じられます。一方、40代既婚男性は、会社では中間管理職の重圧、家族を養い、ローンを背負い、苦しくても働かなければ競争社会から取り残されるというプレッシャーの果てに、うつ病を発症。周りに人がいても本音を吐くことができず、誰かに聴いてほしいと電話をかけてくる状況が見られます。

自殺傾向について

自殺傾向の相談電話の受信件数は3,492件、総受信件数の15%、ほぼ6人に1人が自殺を考えていることを示します。昨年と比べると、男性が1,351件で約200件の減、女性が2,141件で約100件の減、全体で300件ほど減少しました。年代別で一番多いのは40代の1,222件で35%、30代が22%、50代が22%となっており、30代から50代まで、総受信件数の11.5%を占めています。

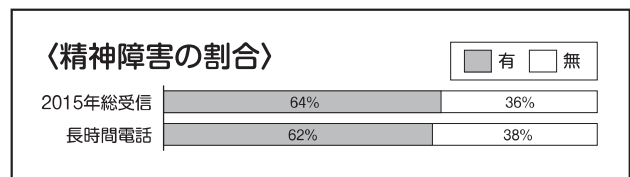
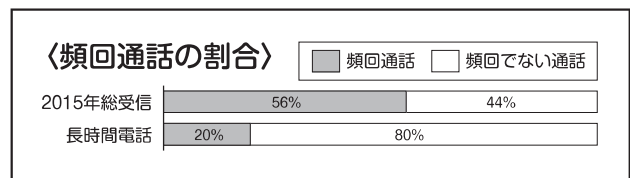
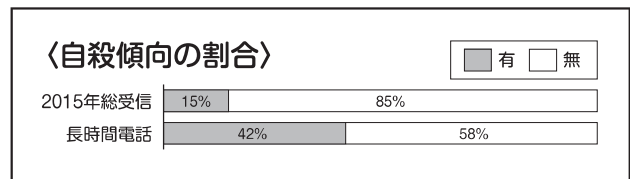


一方、20代では自殺傾向の件数は少ないものの、同年代全体の14%、相対的に自殺傾向は高いことがわかります。

自殺傾向の受信の内訳は、自殺をほのめかす「念慮」が89%、自殺をしそうな「危険」が8%、自殺の「予告や通告」は2%、「実行中」が0.4%です。ほとんどの人が「念慮」ですが、今まさに自殺をしようとしている人からの緊急度の高い電話も年に十数件あります。一方的に「死にます」という言葉を残して電話を切られた時には、電話相談の限界を感じざるを得ませんが、そのような緊急度の高い電話には時間をかけ、死を決意した気持ちを丁寧に聴くように心がけています。

長い電話が増加の傾向に

ここ数年、通話時間の長い電話が増加していることが目につきます。2時間以上の電話は、総受信件数23,889件のうち417件、そのなかでも3時間以上が55件、最長は395分でした。3時間以上の長い電話55件に関し、かけ手の性別では女性が男性の3倍です。自殺傾向では全体では15%ですが、長い電話では42%と高率です。頻回通話者は全体56%ですが、長い電話の割合は低く、比較的短い時間で日常的にかけている様子が伺えます。精神の病を持っていると思われる人では、全体と同じ傾向です。



電話が長くなる主な理由には、「切り上げることを促したが話し足りないようなので聴いた」、「本音を語るのに時間が必要」、「内容がせつなかったの」などが挙げられています。かけ手の特徴では、「同じことの繰り返し」、「切らないでと懇願する」、「聴き方が悪いと怒りだして切ろうとしない」、「自殺実行をほのめかし、相談員を引き留める」などの応答が見受けられます。

また、携帯電話の「カケホーダイ」のサービスが普及し利用する方が多くなったことも、長い電話が増えたことの要因の一つと考えられます。

「いのちの電話」は繋がらないとよく言われますが、これらの長い電話で回線がふさがり、ますますつながらない状況になるのが懸念されています。つらい状況、まさにその時に繋がらないのでは、自殺予防いのちの電話の役割を果たすことはできません。かけ手の問題、聴き手の問題、双方をよく探ってみる必要があります。

あたたかいご支援ありがとうございます

2016年3月1日～2016年5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】

浅野 敏行	宇野 義男	岸本 彰五	左藤 章	竹村 武男	中村 勝吾	宗行孝之介
東 良三	大津 久直	木田 順子	佐野由紀子	竜田美枝子	錦織 一郎	柳田 邦男
家田 莊子	大畑 了子	北之坊皓司	幣原 直子	田中 豊子	西澤 優香	山内 通生
石原 紘	岡崎 信恵	貴宝院英代	島田 恒	筒井久美子	馬場美代子	山口 健一
板垣 美一	小頭 誠	黒田 みつ	東海林恭子	坪内 憲治	平栗 勲	山田 道雄
伊東 俊	小川 弘二	呉 美恵	笑福亭松枝	道免 逸子	福永 嘉彦	山本 雅司
入江 和廣	奥野 哲啓	小林 文子	菅谷 道子	所 公子	藤井 載樹	湯尾 弘司
入江 保夫	片山 巖	酒井 俊一	杉浦真喜子	中谷 博幸	藤原 正巳	匿名 2名
岩坂 正雄	加藤 昌子	酒井 哲雄	曾田 良子	中谷 治	星野 文	
打田 裕一	金岡 重雄	佐治美知子	竹花 正子	中西 美和	真嵐 理美	

【団体】

愛徳カルメル修道会 垂水修道院	大阪YMCAサンホーム	塩野義製薬株式会社
一般財団法人青木奨学財団	大阪YMCA	親切会
エートス法律事務所	柏原ライオンズクラブ	菅原天満幼稚園
江崎グリコ株式会社	河電産業株式会社	田中医院
NTT西日本関西カンパニー	京谷クリニック	日本冷熱工業株式会社
大阪帝塚山ライオンズクラブ	コニシ株式会社	日本基督教婦人矯風会 大阪支部
大阪聖母女学院中学校・高等学校	サントリーホールディングス株式会社	前久保クリニック
大阪YWCA	JR西日本あんしん社会財団	

●他に相談員66名と相談員有志、理事、評議員が支えています。

夏期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。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

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

バザーのお知らせ

日時：11月5日(土) 10時から

場所：聖蹟主教教会及び中庭

関西いのちの電話創立43周年記念バザーを開催します。バザー委員会ではなくさんの方に来ていただき、楽しんでいただけるバザーにしたいと思っています。

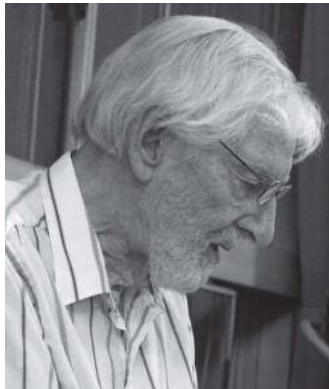
2015年度 財務報告

資金収支計算書

(単位：円)

		勘定科目	決算
事業活動による収支	収入	事業収入	6,093,877
		経常経費補助金収入	200,000
		経常経費寄付金収入	9,011,864
		雑収入	1,063,981
		受取利息配当金収入	5,548
	支出	経常収入計(1)	16,375,270
		人件費支出	6,817,104
		事業費支出	4,515,664
		事務費支出	6,146,070
		経常支出計(2)	17,478,838
		事業活動資金収支差額(3)	△1,103,568
施設整備等による収支	収入	施設整備等寄付金収入	10,000,000
		施設整備等収入計(4)	10,000,000
	支出	施設整備等支出	0
		施設整備等支出計(5)	0
		施設整備等資金収支差額(6)	10,000,000
その他の活動による収支	収入	積立金取崩収入	1,103,568
		その他の活動収入計(7)	1,103,568
	支出	積立金支出(施設拡充)	10,000,000
		その他の活動支出計(8)	10,000,000
			その他の活動資金収支差額(9)
		当期資金収支差額合計(11)	0
		前期末支払資金残高(12)	0
		当期末支払資金残高(13)	0

エルダーものがたり Ⅲ



小学四年は私の方向転換期となりました。田舎の学校は三年までしかなかったもので、四年からは二つの学校から選んで編入することになった。みんなは近い方を選んだが、私はあえてちょっと遠い方を選んだ。それは私

が通い始めた教会に近かったからでした。その学校は、社会的階級は上でしたが、友達に居るだろうと思った。不安感と期待感を持って編入した。

しかし、直ぐ失望した。最初から担任の先生に嫌われた。目で分かった、声で分かった。大きい失望はローマ時代の演劇をした時でした。セリフのない男性はみなローマの兵隊になる。それでもワクワクした！しかし先生は、私だけ出さず、席に座りなさいと言った。後で先生は母に、私は臭いから出さなかつたと言った。ショックだった。おかしいと思った。同じ時期に、若い女の先生から、手伝ってほしいと言われたことがあった。男女共にやった家庭科で縫い物をしていた時、私はすぐ針に糸を通せたのに、多くの生徒は出来なかつた。先生は忙しかつたので、「私の側に立って、手伝ってちょうだい」と言った。好きな先生を手伝って、いつもは威張った男も、可愛い女の子も来て、「手伝って」と言われて、まあ、私にとって、天国でした。そしてその先生は全然臭いような顔はしなかつた。

時間がたってから、私はよく山に行つて、木に寄りかかつて、考える癖があつたが、この出来事を考えていた時に思った。「一人、田舎の学校から来た私は先生にとって嫌なものだつたでしょう。いい服も着ていないし。これが偏見というものかな」と。人間の持っている一面の理解の参考になつた。

大きい学校だつたが期待した程、教会の友達に会わなかつた。しかし、日曜日は楽しかつた。私はすっかり受け入れられていた。皆とよく話して、聖書のことも、学校の先生のことも、学校の友達のこと、話はよく合いました。そしてなによりも嬉しかつたのは、教会で父を親しく受け入れてくれたことでした。皆は父のアルコールの問題を知つていた。少し酔つて礼拝にくると、静かにするように、男たちは一緒に座つた。不思議に私はそこで恥ずかしくなかつた。聖書の教え、また牧師の説教、「だれでも理解して、愛する」とは、こういうことだと思つ

た。家は貧しかつた。家庭内の問題はあつたが、幸せに暮らしてつた。

六年に、忘れられない“事件”があつた。私は体が弱くて気が小さかつたので喧嘩を絶対に避けた。なにを言われても、どんなことをされても喧嘩はしなかつた。しかし、ある日、三人組の男が家の前を通つて、妹に酷い侮辱を言つた。泣いている妹から話を聞いて、私は我慢できず山の方に追いかけた。妹は、「BBガンを持っているから、行かないで！」と言つたが、追いかけた。

彼らを直ぐ見つけた。「妹を侮辱したか」と聞いたら、「したよ、おまえはどうする!？」と言つて、BBガンで一発私を撃つた。痛かつた。私は石を拾つて投げたが、彼は大きい木に隠れた。そして、私を狙うために頭を出してまた一発を撃つた。その間に私は隠れて石を拾つて投げた。彼は隠れてそして頭を出して撃つてきた。“撃つて隠れる、投げて隠れる”というリズムがあつた。このリズムを崩せば当てることができる！私は二つの石を同時に拾つて、ひとつ投げて、すぐもう一つを投げた。思った通り、ものの見事に彼の額に当たつた。彼は後ろに倒れて血が出た。「彼を殺した!」とその仲間が叫んだ。「よかつた!」と私は答えた。仲間は彼を立ち上がらせて連れて帰つた。その後誰からもなんの反応もなかつた。

私は「やつた!!」という、すごい満足感が体中に流れた。喧嘩の怖い私は三人組にケンカを売つた、BBガンに勝つた、妹の名誉を守つた。これからは喧嘩からも逃げないと感じた。しかし、しばらくして、冷静になつたら、「とても危ないことした」と反省した。本当に彼を殺すことに成りかねなかつたと思つた。もう二度と人を目掛けて石を投げないことを自分に誓つた。

こうして、私の小学校時代は実に多くのことを経験して、学んだり考えたりしながら無事に卒業しました。

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。



問いかけることと共感 2

「謙虚な問いかけとは…」

電話相談において「謙虚な問いかけ」とは、どのようなことをさすのでしょうか。私がこの言葉と出会ったのは、エドガー・シャイン著／金井壽宏監訳「問いかける技術」（英治出版）です。この原著名は、“Humble Inquiry”です。“Humble”とは、「控えめに」とか「謙虚に」で“Inquiry”は「問いかける・質問する」という意味です。翻訳では、「問いかける技術」との訳語にしていますが、原著の副題には、“The Gentle Art of Asking Instead of Telling”となっています。直訳すると「話す代わりに問うことの優しいアート」です。この“Art”を「技術」という言葉に訳しています。日本語での「技術」は、「①物事を巧みに行うわざ。②学を实地に応用して自然の事物を改変・加工し、人間生活に役立てるわざ（technique）」（広辞苑）です。“Art”は「芸術」と訳され、「それを使いこなす人の個性（考え方や在り方）によっていのちが与えら

れるわざ」と言うことができます。

電話相談で最も重要とされている傾聴との関係で考えると、とても興味深いことが分かります。

「問いかける」という言葉から次のようなイメージが思い浮かぶのではないのでしょうか。

①相手の背景や出来事を医師の問診のように質問する。②相手の話している内容で分からないところ、自分の関心のあるところを質問する。③相手が何を求めているのかを探りだそうとして質問をする。

これらは、相手の話している事柄や出来事、期待や課題を聞きだそうとしているのでしよう。

「謙虚な問いかけ」「控えめな問いかけ」と聞くと、問いかける相手のことに関心が向くのですが、電話相談の場面で言うと、聞き手としての自分自身に、「今、私は何をしようとして、ここにいるのか?」「今、自分の内なるところに、湧き起こっている感覚や感情はどのようなものなのか?」を静かに問いかけてみるのが出発点になるのです。これが相談員自身の自己受容につながるのです。

(元大阪女学院大学／短大講師 長尾文雄)

こんなこともやりました！ありました！

2016年4月～6月の活動の一部をご紹介します。

- ・ 4月8日 大阪府共同募金・NHK歳末たすけあい配分金決定通知書交付式出席
- ・ 4月14日 大阪コミュニティ財団助成金目録贈呈式出席(財務委員)
- ・ 5月21日 自殺予防シンポジウム出席(研修委員)
- ・ 5月27・28日 いのちの電話連盟総会、理事、事務局長会議出席
- ・ 6月9日 西宮市甲東公民館講座 講演
- ・ 6月10日 大阪YMCA学院高等学校 講座「共生社会」講義
- ・ 6月17日 大阪YMCA学院高等学校 講座「共生社会」講義
- ・ 6月22日 大阪帝塚山ロータリークラブ助成金審査面接

この広報誌は、平成27年12月に実施されたNHK歳末たすけあい配分金を受けて作成したものです。府民(寄付者)のみなさまに感謝いたします。

編集後記

7月号は例年通り受信状況の報告記事を掲載。記事によれば総受信件数の15%、3,492件が自殺傾向の電話。その内十数件が「自殺」実行中との報告。

巻頭記事「風」で、執筆者が“いのちの電話”との出会いを語る。「自殺」を通して心で感じた体験が「出会い」に繋がり、自分の人生にそれら亡き人の影響が及んでいると叙述。

かけ手の「ものがたり」を聴くというささやかな行動の積み重ねが、聴き手にもそしてかけ手の人生にも何らかの影響が及ぶことを、それらの積み重ねが大きな意味に繋がることを願う。

(H.S)

関西いのちの電話 第21回 チャリティコンサート
バイマールヤンジン コンサート
 天空にとどけ！大地の歌声



バイマールヤンジン(チベット声楽家)
 柴田 亜里沙(ピアノ)

2016年10月14日(金)
 18:30 開演 (17:30 開場)

大阪市中央公会堂 大集会室
 (大阪市北区中之島1-1-27)

前売2500円(当日3000円) 全席自由
 ●未就学児のご入場はご遠慮ください

■チケット取り扱い・お問い合わせ
 関西いのちの電話事務局 TEL:06-6308-6868 FAX:06-6308-6180
 Email: kaind@age.ac

2016年 電話相談受信状況

受信月	3月	4月	5月
受信件数	1,882件	1,922件	2,098件
相談員数(延)	501人	481人	525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>