



# 関西いのちの電話



帰り道（平成21年度鳥取県写真コンクール入賞作品）



## 「安全で安心できる社会づくり」を共に

JR西日本あんしん社会財団 事務局長 大木 雅文

JR西日本あんしん社会財団は、JR西日本が2005年に惹き起こした福知山線列車事故の反省の上に立ち、「安全で安心できる社会づくり」の一端を担いたいとの思いから、2009年度に設立されました。当財団では、広く事故や災害により被害に遭われた方への精神面、身体面のケアに関わる活動や、地域社会における安全構築に関わる活動に対する支援、及び安全に関する啓発活動等を行っています。

その活動の一環として、発足時より、「関西いのちの電話」の電話相談員の皆様の対応スキル向上を目的とした研修や、メンタルヘルスケアなどに対する助成をさせて頂いています。2017年度からは近畿2府4県の「いのちの電話」に対して助成を行っており、昨年度は、同じ志を持つ「いのちの電話」の交流を通して相談員の更なるスキルアップを企図した、近畿圏7団体の合同研修会へ助成をさせて頂いています。このように、研修を続けながら高い知識と技能が求められる電話相談に、ボランティアで従事されている相談員の皆様には頭が下がる思いです。

助成事業に加えて、当財団では、「いのちのセミナー」や「安全セミナー」などの事業に取り組んでいます。従来は、会場に集まって頂くスタイルでしたが、コロナ禍の状況を踏まえて、

安全・安心を最優先し、オンラインでの実施に切り替えるなど工夫しながら事業を継続しているところです。

コロナ禍での苦労という点は、「関西いのちの電話」の電話相談事業も同様で、不要不急の外出自粛要請や感染予防のために活動が制限されたと伺っています。そのような中、去年は受信件数が減少する一方、大阪府の自殺者数が増加に転じるという状況となったことに対して心中は穏やかでないかもしれません。しかし、相談員の皆様の懸命な活動が最後の砦となり、守られる命があることに間違いはありません。

今後のWith/Afterコロナの時代は、「格差社会」や「分断」といった問題の深刻化が懸念されています。社会が変容する中、「いのちの電話」の役割は更に増していくと予想されますが、若年層を中心としたコミュニケーション手段の変化への対応も求められるのではないのでしょうか。電話を通じた対話だからこそ提供できる安心感をベースとしつつ、電話以外の手段の導入や他の「いのちの電話」との一層の連携等により、社会のニーズに応えていかれることを願っています。

まだコロナ禍の収束は見通せませんが、ワクチン接種の普及や治療薬の開発など明るい兆しが見えつつあります。共に頑張っていきたいと思います。

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 ☎0120-783-556

## 関西いのちの電話と私（その1）

元 関西いのちの電話相談員

臨床心理士・大阪学院大学学生相談センター相談員 安田 一之

関西いのちの電話事務局から、「広報誌に、いのちの電話との関わりについて何か書いて欲しい」との依頼を受け、少し躊躇したがお引き受けすることにした。躊躇したのはウィリアム・エルダー氏、菅田俊郎氏と大先輩が書き続けられたことが私にできるだろうかという不安からだ。事務局の方のお話を聴きながら「その不安を抱えつつも書かせてもらってもいいか」という気になり思い切ってお引き受けした。

昭和53(1978)年9月に新聞でいのちの電話相談員の募集を見つけ応募した。面接試験を無事に通過して9月30日から一泊二日の研修が始まった。場所は立正佼成会普門館だった。数名のグループでの話し合いから始まった。会を進行されるのは中年の女性で知的で静かな感じの人だった。後で知ったのだが、彼女は(故人となられたが)脇坂尚子という方で、以降約30年以上にわたってお世話になることになった。翌年9月22日に電話相談員に認定された。33歳であった。私は中学生の頃から、いかに生きるか・生きがいとは何かを考えていたように思う。職業として高校教員をしていても、「教える」ことよりも生活者としていかに生きるかということ、例えば当時、無着成恭氏の生活綴り方教室に関心があった。最近知ったが無着氏は「TBSラジオ 全国子ども電話相談室」の回答者をやっておられたそうである。私は関心があった世界に、やっと30歳代になって接することになった。その少し前にゲシュタルト療法のワークショップがあり、心理療法の世界に触れていた。

いのちの電話では、多くの先輩相談員や仲間たちに恵まれ内容の濃い時を過ごせた。学びも深いものがあった。一番に学ばせて頂いたのは電話を掛けてくる人たちである。見ず知らずの人間にこころの傷を話してくださる。「いかに生きるか」に関心があった私には、ナマの生活の話には刺激があった。その話に聴き入り、何日も考え続けることがあった。それらは私の生き方を考える基礎になった経験であると思う。他者の経験だが、私の経験にもなっていると思える。

今も記憶に残っている相談内容がある(相談内容には守秘義務があるが、本人と特定されないようにここに記す。また、彼女(仮称A子)は私の事を話してもらっていいと言っていた)。深夜の電話である。「死のうと思いがガスの栓をひねった。部屋にガスが充満してくると飼っていた小鳥が私より先に苦しみ出して、『この子だけは死なせられない』と思いき窓を開けてガス栓を締めた。少し落ち着いてから、誰かと話したいと思いき、あちこち「いのちの電話」に掛け、

つながったのが関西であった」と言う。続けて「私は軽い身体障害があり、小さい頃から両親につらく当たられていた。こんな住みにくい家を早く出たいと思い、好きでもない人と結婚した。夫からも両親と同じようなことを言われた。しばらくして夫は自宅から、愛人に電話するようになった。私はこの世には居場所はないと思いき死のうと思った。今夜、部屋を閉め切りガスの栓を開けた。しかし飼っているインコが先に苦しみだした。『この子だけは死なせられない』と思いき窓を開けてガス栓を締めた。それから誰かと話したいと思いき電話した。関西でよかった。言葉が柔らかいので楽な感じがする」と話した。最後に「このように話すとなんか楽になるのでカウンセリングを受けてみる」と、A子は近くの施設でカウンセリングを受けると言い、生きる方向に歩みだしたことが感じられた。私は疲れてボヤーとして受話器を置いた。

A子とはその後も時々深夜の電話で偶然に話す機会があった。3年ほどして、某電話相談の相談員になったと話した。「夢に京都広隆寺のミロク菩薩がでてきた。写真が欲しい」と言うので事務局長(当時は総主事と言っていたように思う)に相談してその求めに応じた。(現在では認められていません。おおらかな時代でした)。私は早速太秦広隆寺に行き写真を求め、事務局に渡して送ってもらった。以降は、電話で出会う機会がなくなった。

生死にまつわる話を聴いていると、相手のいのちに触れている感じがしてこちらのいのちも震える思いがする。多分その時に、ここでずっとやっていきたいと言う思いが新たに生まれてきたのだと思う。その後も、生死に係わる話に多く接してきた。特に深夜の電話にはそのようなものが多かった。



筆者30歳代のとき

プロフィール ……………

高校教員を経て大阪学院大学教授を務め、現在は同大学学生相談センター相談員。関西いのちの電話では1979年から42年間、相談員、理事、訓練委員長を歴任し、現在も養成講座講師、研修会講師、傾聴セミナー講師を務めている。

関西いのちの電話 第25回チャリティーコンサート

# Chicken Garlic Steak(チキンガーリックステーキ) アカペラコンサート

開催日：2021年10月16日(土) 会場：豊中市立文化芸術センター 大ホール

10月16日(土)、豊中市立文化芸術センターにて、第25回チャリティーコンサート「チキンガーリックステーキ アカペラコンサート」が開催されました。

毎年開催している関西いのちの電話主催のチャリティーコンサートは、私たちの活動を多くの方々に知っていただくこと、また組織を支えるための活動資金を皆様方に協力していただくことを目的として、第1回目を1996年に開催し、それ以降毎年さまざまなジャンルで、質の高い音楽を楽しんでもらえるように企画運営してまいりました。25回目となる昨年度は、新型コロナの影響を受けて開催を断念いたしました。今年度も厳しい状況にはありますが、多くの方々のご支援、ご協力により開催できたこと、定員を半分としてのホールがいっぱいとなるほどの多くの方々が訪れてくださったことを心より感謝いたします。

チキンガーリックステーキさんは、日本初のアカペラグループとして1990年に神戸で結成され、昨年結成30周年を迎えられました。数々のアカペラ・コーラスグループに多大な影響を与え、神戸を拠点に全国でコンサート、ライブ、イベント出演など精力的に活動され、その歌声で多くの人々を魅了し続けています。

オープニングは中島みゆきさんの名曲「糸」。人と人との出会いの不思議さを歌われ、人の声のみでの重なりが生み出すアカペラの世界へ観客は早速引き込まれて

いきました。披露していただいた曲は全部で22曲、「Stand by me」などの洋楽から始まり、「与作」などの演歌、ディズニーの楽曲、ポップスなど多彩のジャンルを歌われ、続いて、「何気ない朝から始まる何気ない1日」や「あなたと共に」などオリジナル曲が続きました。また、曲の前後での笑顔で和やかなトークでも楽しませていただきました。

最後に「思い悩み、解決の糸口が見えない時、自分の話を聴いてもらえるだけで胸が休まる、明日からちょっとだけ頑張ってみようかなと思える。身近にそんな存在がない時、いのちの電話など自分の話を聞いてくれるという場があると知っているだけでもとても勇気づけられる。それぞれの自分の人生のあゆみの中で迷ったり苦しんだりしたときに支え合えるような、お互いにそんな存在になれば。」という心のこもったメッセージと共に、メンバーが一番思い入れのある曲「道」を歌われました。「♪どんなに傷つき倒れても いつも笑っていたい ♪精一杯 不器用でも 探し続けるこの道」の歌詞に込められた、観客の皆さんに楽しんでもらいたい、明日も頑張ろうと思ってもらいたいという思いが伝わってくるコンサートとなりました。

感染予防対策としてさまざまな制約のある中、第25回チャリティーコンサートが大盛況で終えられたこと、心より感謝申し上げます。



## あたたかいご支援ありがとうございます

2021年6月1日～2021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をいただきました。心より感謝申し上げます。今後ともご支援、ご協力をお願い申し上げます。（五十音順 敬称略）

### 【個人】

有岡久美子	小頭 誠	柴峠 隆士	田中 亜紀	中山 靖	森田 和典
壹岐 友香	金岡 重雄	島田 榮一	田邊 昌良	野崎 京子	森本芙紗子
石原 紘	神谷 尚孝	志水紀代子	田村万里恵	浜本由紀子	八尾 和彦
乾 純代	河辺 康恵	菅谷 道子	土屋 俊平	林 和子	安岡久美子
今村 良子	岸本 彰五	杉浦眞喜子	土井 紀明	日野 基子	山内 通生
岩本 和代	北川ひろ子	杉山 邦子	道免 逸子	細川 健一	山田 孝彦
ウィリアム・エルダー	北之坊皓司	隅田 保	長尾 文雄	真嵐 理美	山田 道雄
上坂 和美	Cornwell Steven Scot	高橋 明	中谷 治	松岡 義則	山本 康子
疇地 道俊	小村 典子	高谷 三郎	長野加代子	三浦 直之	山本 雅司
大塚 昭男	佐治千栄子	瀧 成和	中野 桂子	ミヤザキヒロシ	湯尾 弘司
大塚 伸二	佐治美知子	竹村 武男	中野 爲夫	宗像千代子	米澤 澄子
大津 久直	佐野 恒子	多田 敏明	中村 勝吾	宗行孝之介	匿名 6名

### 【団体】

愛徳カルメル会 本部修道院	大阪ロータリークラブ	日本聖公会 石橋聖トマス教会
愛徳カルメル修道女会 垂水修道院	(医)かわすみクリニック	梅花中学校・高等学校
一般財団法人青木奨学財団	京谷クリニック	大阪帝塚山ライオンズクラブ
石田クリニック	塩野義製薬株式会社	六甲学院中学校・高等学校
いのちのコンサート実行委員会	ナレッジパートナー(株)	YMCA松尾台こども園
茨木ハーモニーライオンズクラブ	日本基督教団 大阪北教会 壮年会	匿名 2件
江崎グリコ株式会社	日本基督教団 大阪教会初穂会	
大阪精神科病院協会	日本基督教会 眞面教会	

◎他に相談員・理事・評議員・有志などが支えています。

### こんなこともやりました！あいました！

2021年7月～11月

注記：連盟 = 一般社団法人 日本いのちの電話連盟

- ・7月4日 連盟・理事会（リモート会議）理事長参加
- ・8月21日 連盟・理事会（リモート会議）理事長参加
- ・9月2日 連盟・広報委員会（リモート会議）参加
- ・9月10日 連盟・新統計システム説明会（リモート会議）参加
- ・10月2日 東京いのちの電話 開設50周年記念式 理事長出席
- ・10月18日 第3回理事会
- ・10月30日 57期養成講座 開講式
- ・11月5日 連盟・広報委員会（リモート会議）参加
- ・11月13日 連盟・理事会（リモート会議）理事長参加

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。

### 歳末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

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



# 知ってナットク! 相談員



相談員になろうとしたきっかけ(その1)

新コーナーを始めました。相談員にインタビューをして、シリーズでお届けします

私は長らく電話での顧客対応を仕事として行っていました。退職を機に、このスキルで何か社会貢献のできるものはないかと探していたところ、「いのちの電話」を知り応募しました。振り返ってみると、企業での電話対応では様々な制約があり、電話の相手に対してしっかりと向き合えないところに不満を感じていたように思います。

声だけの繋がりは細いものかもしれませんが、お互いの支えとなるようこれからも研鑽していきます。

1995年1月、阪神淡路大震災が起きました。他県にいた私は、神戸市の実家の悲惨な状況に、胸がつぶれる思いで、夜も全く眠れないでいました。ライフラインが全て閉ざされ、それでも最も早く回復したのが電話でした。倒れた家具の間を縫い、散乱したガラスや壁土を踏みしめて電話口に来てくれる母に、私はかける言葉が見つからず、ただ受話器を握りしめ黙って泣くばかりでした。励ましの言葉一つ言えない自分がたまたま情けなく、悲しく、自己嫌悪で落ち込みました。そんな時目にした新聞の相談員募集にあった「電話による援助」。ああ、これを勉強すればもう少しましな自分になれるかと、ぼんやりと申し込みました。

以来26年、ましな自分になれたかどうかはわかりませんが、あの時、何も言えなかった自分はそれで良かったのだと思えるようになりました。

## 聴いてもらって、聞かせてもらって、ありがとう

《日々の相談の中から、かけ手の「感謝」「心に響くことば」をお知らせします》

リアルで充足感を得られてない人はネット環境に逃げ込んでいくのでは??  
ツイッターでつぶやいてみたら、一言があつという間に何百人に拡散していくのはスゴいな!! ストレス発散にはいいと思うけど、でもいのちの電話はネットとも違うし、ずっと話を聴いてもらっていて、真摯に顔も見えないし、匿名だけど、偏見や差別なく受け入れてもらえるから、話せる。ありがとう。

うつで18年。自分では思ってもないことが次々うかんできてパニックになり怖い。そんな時電話して話聞いてもらう。特に夜と土日はかける場所が限られるので、ここは本当にありがたい。いつも落ち着かせてもらっています。



話をゆっくり聞いてくれて、うれしかった。心から寄り添ってくれているのがわかった。電話している間は自殺のことを忘れられている。死ぬのは怖い。助けてほしい。

3週間前この電話にいのちを救われた。寂しさやつらさでいっぱいになってもうどうしようもない時がある。そんな時ここに電話すると100あったツライ気持ちが50かそれ以下になる。ありがとう。



## 問いかけることと共感 18 「観・見」の二つの目

電話相談の「場」は、かけ手（相談者）と聴き手（相談員）が対峙する「場」。すなわち、かけ手は自分の気持ち、今抱えている問題や気持ちを、聴いて認めてもらいたいのです。かけ手は、いまの自分の状態に至った物語を事細かに伝えようとします。「死にたい」を繰り返す、「なぜ、聴いてくれないのか!」と怒りをぶつけてくる、そのようなかけ手が聴き手の前に立ち現れます。このような電話相談の「場」はまさにかけ手と聴き手の真剣勝負の場だと思うのです。

真剣勝負のイメージから、宮本武蔵「五輪書」の「空の巻」の一節を思い起こします。「五輪書」は剣術の極意が書かれた本です。

この本の中で武蔵は、「敵の太刀の位置を知っているが、少しも敵の太刀を見ない」。つまり目先のことに目を奪われるのではなく、物事を俯瞰して状況全体をみるのが大切だと。

今、動いている敵の太刀自体を見つめる「見の目」は、クローズアップの目。そして、全体状況を俯瞰する目が、「観の目」。「観の目」を強く、「見の目」を弱く…ということを武蔵は力説します。そして、人間はどうしても目先で今動きつつあるものに目を奪われがちだという本質を、武蔵は見事に見抜いています。だからあえて「観の目」を強く、なのです。「観の目」「見の目」の両方を偏りなく使いわけることを強調しています。「五輪書」には、「毎朝毎時に怠ることなく、心意二つの心を磨き、観見二つの目を研いで、少しも曇りなく、迷いの雲の晴れたところこそ、真実の空と知るべきである」と。

私たちは受話器を通して、かけ手の言葉の太刀先を突きつけられます。聴き手はついつい相手の言葉の矛先に目を奪われがちです。「見の目」が強くなっているのです。「観の目」を強くするとは、かけ手の背後にある姿勢や態度を推察し、生身のその人の全体像を観ることです。相談の質を磨くヒントを武蔵の「五輪書」に学びました。

（長尾文雄・元大阪女学院大学／短大講師）

関西いのちの電話 第39回公開講座

## 「ひとりも、死なせへん ～大人のための死の授業～」

講師 **長尾 和宏**（医療法人社団裕和会理事長・長尾クリニック院長）

日時：2022年2月12日（土）13:30開演（13:00開場）  
場所：大阪府立男女共同参画・青少年センター（ドーンセンター）  
大阪市中央区大手前1-3-49 TEL 06-6910-8500

申込先／関西いのちの電話事務局（受付時間：月～金 10～17時）  
TEL 06-6308-6868 FAX 06-6308-6180  
E-mail:kaind@x.age.ne.jp

お申し込み後、当日受付にて参加協力費（1000円）をお支払いください。尚、座席に限りがございますので、あらかじめご了承ください。  
※当日申込の場合、参加協力費は1200円です。  
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用など当館の感染対策にご協力ください。

プロフィール  
東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで“人を診る”総合診療を目指す。「平穏死・10の条件」、「葉のやめどき」、「痛くない死に方」はいずれもベストセラー、「糖尿病と膵臓がん」「男の孤独死」、「痛い在宅医」は発売即重版、他著書多数。令和元年12月には、小説「安楽死特区」を発売、即重版。著書「痛い在宅医」は、令和3年春に映画「痛くない死に方」として公開。日本慢性期医療協会 理事、日本尊厳死協会 副理事長、日本ホスピス在宅ケア研究会 理事。関西国際大学客員教授。医学博士



この広報誌は、令和2年12月に実施された大阪府共同募金会の助成を受けて発行しています。府民（寄付者）のみなさまに感謝いたします。

### 編集後記

「コロナ禍」もほぼ2年、ここにきて鎮静化の兆し。昨年は中止になった第25回チャリティーコンサートを、報告記事にあるように無事に開催できた。年明けの2月には第39回公開講座も開催予定。

これら二つのイベントの収益は、相談活動を継続するための資金の一部になる。年間の活動維持の必要資金は、相談員の募集・育成費用、日々の相談活動を続けるための様々な経費である。そして、年間の必要経費の大半は寄付金・賛助金・助成金で賄われる。

今号の巻頭記事「風」は、活動を応援・援助していただいている様々な団体の一つにお願いした。これからも、機会があれば、そのような団体に記事をお願いしていきたい。共に社会に貢献できればと!!

(H.S)

### 電話相談受信状況 (2021年)

受信月	6月	7月	8月	9月	10月
受信件数	1,316件	1,446件	1,388件	1,403件	1,644件
相談員数(延)	365人	400人	369人	367人	428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 <https://kaindnew.com>

