



関西いのちの電話



大阪御堂筋のイルミネーション



カウンセリングを受けた体験から

カトリックなみはや教会 住之江教会 主任司祭
関西いのちの電話 評議員 松浦 謙

わたしは現在、カトリック司祭（神父）として大阪市内の教会で働いています。教会にいますと、いろいろな人から悩み相談を受けることがあります。ですがわたし自身も時には、自分のことを誰か信頼できる人に聞いてもらうことは必要だと思っています。

神父になって7年目に米国ボストンの大学に1年半研修留学に行く機会がありました。それは、特に聖職者や、教師、修道女の養成コースでした。日本人はわたし以外誰もいませんでした。自分は語学が得意でないので、講義やセミナーになかなかついていけず“置いてきぼり感”をしばしば感じました。おまけに独りの生活で、親しく関わってくれる人もいなかったのも、うつ状態になりかけました。

そんな時、わたしが受けているコースのディレクターが、定期的にカウンセリングをしてもらうことを勧めてくれたので思い切って申し込んでみました。相談員のアメリカ人男性は、毎回約1時間ですが、今、わたしが直面している問題や、抱えている心配、気がかり、不安、悩み事など、丁寧に聴いてくれました。彼が何か直接、助言やアドバイスをしたわけではないですが、

わたしの考えとは違う別の見方もあることを紹介してくれたこともありました。それはとても助けになりました。いずれにせよ、彼はその時のわたしの心の状態を非常によく理解してくれ、うなずきながら、わたしの思い、怒り、くやしき、苦しさなどを受け止めてくれ、わたしがうまく言葉に出来ないでいることも、的確なことばで表現して確認してくれました。そうやって話しているうちに、何か光が見えてきたように感じたこともあり、その時々の問題が解決できたこともありました。心が軽くなったこともたびたびありました。このカウンセリングは大変私にとって助けになったのです。

その後わたしは帰国して、ずっと神父として働いていますが、改めて思います。人の話を聴く際は、まず相手を100パーセント受け入れる姿勢が必要です。聴くことに徹し、相手を理解し、共感することが重要です。そうすると相手は自分で自分の道を見出していくでしょう。

悩める人に寄り添う「いのちの電話」に奉仕して下さっている方々の尽力に改めて感謝します。皆様が苦悩を抱えている人々の善き同伴者となられるように祈ります。

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 毎日(日・祝含む) 16:00~21:00 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 第26回チャリティーコンサート

西村由紀江 ピアノコンサート ～幸せを運ぶピアノ～

開催日：2022年10月1日(土) 会場：豊中市立文化芸術センター 大ホール



10月1日(土)、豊中市立文化芸術センターにて、第26回チャリティーコンサート「西村由紀江 ピアノコンサート～幸せを運ぶピアノ～」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ご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ご協力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いただけるように企画運営してまいりました。26回目となる今年度も、新型コロナウイルスの感染拡大防止に配慮しつつ、皆様方のご支援、ご協力により開催することができ、多くの方々を訪れてくださったことを心より感謝申し上げます。

西村由紀江さんは、大阪府豊中市出身の作曲家、ピアニストです。3歳からピアノを始め、小学生時代に世界各国を演奏旅行、マエストロや一流のオーケストラとも共演し絶賛され、桐朋学園大学入学と同時にデビューされました。美しく切ないオリジナルのメロディは幅広い層から支持されています。

一部は、「素敵にモーニング」「SAY YES～夢をおいかけて～」から始まり、よどみなく流れるピアノの響きに観客は早速引き込まれていきました。関西弁でユーモアに富んだお話を交えながら、地元豊中に由来する10曲を豊中メドレーとして演奏、また「鍵盤のカルテット」では親指と人差し指だけで美しいメロディを奏で、観客との距離がぐっと縮まりました。続いてご自身にまつわる大切な曲「サウンド・オブ・ミュージックメドレー」、ルノワールの絵画「可愛いイレーヌ」のモデルとなった少女の激動の人生を想像して作曲された

「少女が見たもの」をドラマチックに演奏されました。

二部は、「ノクターン」「ショパン10曲メドレー」、映画「子ぎつねヘレン」のメインテーマ曲「明日を信じて」と続けました。ショパンに詳しくない人もどこかで耳にしたことのある曲ばかり。美しく変化に富んだ繊細な音色に心が安らぎました。

続いて、賛助出演してくださった豊中少年少女合唱団は、「子どもだからこそ、歌い手と聴き手の双方の心を豊かにする“本物の第一級の合唱作品”を歌おう」を合い言葉に、豊中混声合唱団の支援の下、2001年2月に結成されました。今回は、東日本大震災の復興支援ソング「花は咲く」と『なんのために生まれて なにをして生きるのか こたえられないなんて そんなのはいやだ..』と生きる意味を問いかける「アンパンマンのマーチ」を披露。子どもたちの透き通った歌声に目頭を押さえる方も多くありました。



その後、ソロで情熱的に「リベルタンゴ」を演奏、ライフワークとして被災地にピアノを届ける活動「Smile Piano 500」に10年にわたって精力を注がれているお話をされ、オリジナル曲「幸せを運ぶピアノ」でフィナーレを迎えました。アンコールでは、生きてゆくことの意味を問いかける「いのちの歌」を、合唱団とともに、心をこめて高らかに演奏されました。

「ピアノの伝道師」として一人でも多くの人にピアノの音色の美しさ、癒し、ハーモニーの楽しさを伝え続けたいと活動されている西村由紀江さん。地元愛やいのちの大切さ、ご自身の経験からお話しされる一つひとつのメッセージが、美しいピアノの音色とともに伝わってくる、素晴らしいコンサートとなりました。第26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。

関西いのちの電話と私（その4）

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

前回、人間の一番深い処にある感情は、私の夢を基に「悲しみだと思う」と書いた。読み直していて当時、好きだった文章を思い出した。「桜の樹の下には屍体が埋まっている」という梶井基次郎の文章である。覚えているのはその部分だけである。たぶん20歳代のある頃に読んだと思う。当時は桜の樹の下に屍体が埋まっていることを想像してみたが、よくわからなかった。最近思うことは桜の樹は自分のことで、自分という人間の底に屍体が埋まっていると考えてみて、ふと思ひあたったことがあった。「屍体」は生きてきた死骸のようなものかも知れない。死骸を内に抱えて生きているのだ。仏教では「生老病死」を四苦と言って人間の基本的な悲しみとしている。その考えによるとこの世に生まれ出ることは悲しみになるのだ。私は仏教の考えを学んだことはないが、生老病死のことは実感として分かる気がする。私は今、老いを生きている。病も大病はないが、小さい頃は、病気はお友達だった。あとは死。老いの今は、死がひたひたと近づいていることをまさに実感している。我々は生まれて以来、死を積み重ねて生きているのだ。人は生まれてすぐに細胞の死が始まる。私は76年生きてきて76年分は死んだ身体なのだ。考えればかなしいことだが、しかし当然のことと言える。その死を抱えている。人間はこの点において全く平等に誰にも起こってくる。このことを立脚点にして、人は共感し合えるのかもしれない。当然のことだが、そこには悲しみがある。

ここまで書いてきて、Fさんのことを思い出した。彼は相談員に認定されて間もなく「手術をするのでしばらく休む」と言って休まれた。「胃がんと診断されて手術しなかったら5年以内の命だ」と医師から言われたそうだ。手術して復帰されて「これで安心」と言っておられたが、数年して意外なことを聞いた。Fさんは出勤途上に交通事故で亡くなったと言うのだ。彼と親しい人は「医師から手術をしなかったら5年と言われて5年目だった。手術してもなくても5年。怖いことだ」と言っておられた。通勤にFさんは同僚の車に同乗して運転者の後ろの席に座った。車が停車した時、横から他の車が衝突してきて、Fさんは重傷を負い、そのまま病院で亡くなったと言う。運転者の後ろは、一応車内では安全と言われている席に座っていて「何

たることか」と私は強いショックを受けた。命を司るものには命は5年と分かっている、手術をしても5年は5年。人はそれに従わざるを得ないのか。寿命はあるのか。人は運命のようなものから逃れることはできないのか、そして自分の運命はどうなっているのかとしばらく立ち止まり、驚きと悲しみの中で思いをめぐらしていた。

「いのちの電話」にいと、いのちにまつわる話と接することが多い。そのボランティア団体の中に居ることは、元々私に生死に関する関心が強かったと言えそうだ。

そうこうしているうちに「ここにいるのは潮時ではないか」という声が聞こえてきた。はっきりした言葉ではなかったが、そう言われているような気がしてきた。還暦を来年という年には、その声は身体の中で大きくなってきた。私は「そろそろ引退」と意識しだした。その前に還暦をどう過ごそうかと思っ、新聞を見ると、フランスの高級カバン店の日本支社長が、四国遍路をしたと載っていた。「なんだと。フランス人が四国遍路か」と妙な関心が生まれてきた。関係図書を読み、同僚の一人が3年かけて歩いたと言ってきた。私に遍路への思いがだんだん出てきて「これはやってみる値打ちはありそうだ」と思い準備を始めた。ボランティアを引退するのは四国遍路を終えてからと何となく道筋が見えてきた。

そして、引退を思ってから16年になる。



筆者

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。

あたたかいご支援ありがとうございます

2022年6月1日～2022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	大坂 雅巳	佐野 恒子	竹本 玲子	西村 雅一	安岡久美子
家田 荘子	大塚 昭男	佐野由紀子	田中 義信	野崎 京子	山内 通生
石井 崇	大塚 伸二	柴峠 隆士	妻鹿 泰子	林 和子	山崎 慶子
石原 紘	大津 久直	島田 眞一	土井 紀明	日野 哲雄	山田 孝彦
今谷 由美	大場千恵子	志水紀代子	道免 逸子	藤田 淑雄	山本 雅司
今村 良子	小頭 誠	菅谷 道子	後庵 進	堀口こみち	米澤 澄子
岩本 和代	金岡 重雄	杉浦眞喜子	中谷 治	誉田 俊郎	和田 洋子
上坂 和美	神谷 尚孝	杉山 邦子	長野加代子	松下 明子	渡辺藤市郎
上田 秀樹	北之坊皓司	隅田 保	中野 征子	水野 泰行	匿名10名
江寄 和子	葛尾都志樹	高橋 明	中野 爲夫	ミヤザキヒロシ	
遠藤 晃代	佐治千栄子	竹村 武男	長野 桂子	森田 和典	

【団体】

医療法人いちえ 有希クリニック	河電産業株式会社	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	塩野義製菓株式会社	吉田医院
NTT西日本関西支店	豊中少年少女合唱団	YMCA松尾台こども園
大阪精神科病院協会	日本基督教団 大阪教会初穂会	匿名 2件
大阪帝陵ライオンズクラブ	日本基督教会 箕面教会	
大阪ロータリークラブ	梅花中学校・高等学校	

◎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！

2022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2日 連盟・全国事務局長研修会（リモート開催）
- ・ 7月23日 連盟・全国広報委員研修会（リモート開催）
- ・ 8月10日 豊中市メンタルヘルス計画専門部会（事務局長出席）
- ・ 8月28日 58期養成講座 開講式
- ・ 8月29日 第2回理事会
- ・ 9月3日 枚方市こころの電話相談室（三橋研修委員長 講師招請）
- ・ 9月13日 大阪帝陵ライオンズクラブ例会（事務局長出席）
- ・ 9月21日 大阪府自殺対策審議会（理事長出席）
- ・ 10月1日 第26回チャリティーコンサート主催
（於：豊中市立文化芸術センター）
- ・ 10月5日 いのちの電話近畿ブロック合同研修会（於：京都）
- ・ 10月25日 第3回理事会

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



相談員になって感じたこと(その1)

長い人生では人知では計り知れない出会いがあるものだ。

普段、家事の忙しさにかまけて新聞を読まない私が、ある朝、なにげなく手にした新聞に「関西いのちの電話」のボランティア募集の小さなコラムに気がついた。それがいのちの電話に関わるきっかけとなり、何事も三日坊主の私が随分長くこの活動に関わってきた。出会いと引き、不思議でならない。

ご指導いただいたリーダーの方々に、「理屈っぽいね」と指摘され、「電話の向こうの人には、電話をかけるわけが必ずある」と、また「人は心の奥深くに悲しみを持っているものだよ」と、忘れられない大切な言葉をいっぱいいただいた。

もしこの活動に参加していなかったら今の私はどんなだったろうと、ちょっとぞっとする。変化は目に見えるものではないが、人との関係が楽になり、素直なあるがままの自分でいられる。後何年、電話の向こうの人のわけを思い、悲しみに寄り添いながら、この活動に参加できるだろうか。

電話の向こうの人たちは勿論、自分自身の明日を信じて、この活動を続けていけることを願っている。

私は仕事の関係で、63歳で相談員に応募し、65歳で相談員に認定されました。

相談を担当するようになり、相談者の困難を何とかしたい衝動が強く、解決法・忠告・知識等を伝えることを繰り返していました。

しかし、相談者ご本人は何を求めているのかに思いを寄せると、解決を求めているのではなく、今の苦悩を判って欲しい、今の孤独な気持ちを判って欲しい、今は話をする相手が欲しいのだ、と感じるようになりました。

そこで現在は相談者の傍に一緒にいて、静かに話をお聴きしたり、慰めたり、黙っていたり、お話の感想を言ったりしております。事の解決の困難さは、相談者ご自身が分かっておられるようにも思っています。

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》

20年前に夫を亡くし、必死でやってきて人からは強い人間だと思われていて、弱音が吐けません。口では言い表せないほどさみしいけど、友人にはさみしいと言えません。生きるのがつらい。この電話を見つけたときは天国かと思いました。なかなかつながらないけれど「私みたいな人がいっぱいいてはるんや」と思います。

何十年も統合失調症を患っている。幻聴がひどくつらい。電話している時だけ幻聴が聞こえない。役所は取り合ってくれず、24時間のものを利用してと言う。電話を切ったら地獄。電話している時だけ気持ちが安らぐ。



失恋して悲しくて辛いと号泣。こんなに好きなのに死にたいと号泣。若さと純粋さ…。「優しくいろいろ聴いてくれてありがとう」と何度も泣きながら言われた。

●創立49周年記念バザーを終えて●

- 紅葉がすっかり色づいた11月5日(土)、創立49周年記念バザーを行いました。
- コロナ禍により3年ぶり、規模を縮小し感染に注意しながらの開催でした。
- 当日は秋晴れの日差しに恵まれ、焼きそば、ぜんざいなどの軽食、衣類、アクセサリー、雑貨などの物品販売、いずれの模擬店も楽しく賑わいました。
- また天然デンネンズさんのライブ演奏が行われ、その明るい歌声に心温まるひと時を過ごすことができました。
- バザー当日の収益は237,750円、関西いのちの電話の活動に大切にに使わせていただきます。
- 参加者はじめ、関係者みなさまのご協力に心より感謝申し上げます。



関西いのちの電話
@kansai1973



関西いのちの電話の公式ツイッターです。関西いのちの電話の活動をタイムリーにお届けします。「関西いのちの電話ヒストリー」「傾聴と共感」を好評連載中!



問いかけることと共感 ② 「リフレクション」

いのちの電話の相談員の養成と自己成長のためのプログラムには、グループ研修とスーパービジョンの二つがあります。それはいずれも、相談員自身の聴き方の点検をする作業が入っています。この作業を「振り返り」とか「内省」と言っています。

英語ではリフレクション(reflection)です。日本語では「反響、反映、映像、熟考、振り返り、内省」と訳されますが、ここでは「内省」とします。

電話のブースで、応答している現場から一旦離れて、自分がした応答を振り返ることを意味します。自分のいる立ち位置から離れることによって自分を客観視し、自分の聴き方やその背後にある自分のあり方や価値観を見つめ直すことです。

この作業によって、自分の聴き方の特徴や癖(枠組み)への理解が深められるのです。そして、次の電話で、どのようにかけ手の話を聴き、どのような応答をするのかを

考える手がかりになるのです。

リフレクションは、経験学習に基づく考え方で、(1)電話でのかけ手と聴き手の応答を客観的に振り返る、(2)かけ手の感情をどのように受け取っていたか、そして(3)自分の応答とズレがあるならば、それが何を意味するのかを考えることです。

もう一つのリフレクションは、「行為についてのリフレクション(reflection on action)」と「行為の中のリフレクション(reflection in action)」と内省のタイミングが異なる二つのスタイルがあります。

前者はスーパーバイザーによるスーパービジョンや研修グループでのグループスーパービジョンにあたります。つまり、以前に聴いたケースを提供して、それをもとに、スーパービジョンを受けるのです。後者は聴き手自身が、次の電話でかけ手と聴き手の「いま、ここ」に起こっていることを、あたかもスーパーバイザーが自分のそばで、観察し、アドバイスをしていると想像して、電話の応答の中で軌道修正をしながら、応答を試みることです。

自分と向き合う作業ですが、深い学びとなります。

(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40回公開講座

「取材から見えてきた 児童虐待」

講師 杉山 春 (ルポライター)

日時：2023年2月12日(日)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 ※詳細は、HPでご確認ください。

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
児童虐待、家族問題、ひきこもり、自死などについて取材。著書に「ネグレクト 真奈ちゃん はなぜ死んだか」、「ルポ虐待：大阪二児置き去り死事件」、「家族幻想 ひきこもりから問う」、「自死は向き合える」、「児童虐待から考える 社会は家族に何を強いてきたか」など。公営団地内で子どもや母親の居場所を仲間と一緒に運営している。



この広報誌は、令和3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

巻頭記事「風」に「人の話を聴く際は、相手を受け入れ、聴くことに徹し、理解・共感が重要」と記述されている。電話相談員は、養成期間中のみならず、研修においても、ずっと「傾聴と共感が基本」と教え込まれる。その言葉の意味は理解できるが…。

「知ってナツク…」の記事で、かけ手の問題解決に役立ちたいとの解決型の姿勢から、問題が生み出す苦悩・孤独感・寂しさに寄り添うような聴き型の姿勢にと、一人の相談員が自分自身の変化を独白している。

筆者自身は「傾聴と共感」を頭では理解できているが、相談電話時に、「かけ手に寄り添い、傾聴し、共感すること」が実践できているかの問いには、疑問符が付く。まだまだ疑問符を外すには時間が必要か。(H.S)

電話相談受信状況(2022年)

受信月	6月	7月	8月	9月	10月
受信件数	1,497件	1,375件	1,394件	1,473件	1,455件
相談員数(延)	400人	368人	390人	405人	423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>

