



関西いのちの電話



大阪湾から明石海峡大橋に沈む夕日



鳩の巣立ち

桃山学院大学 名誉教授
関西いのちの電話 評議員 石田 易司

少子高齢社会といわれ、少子化と同様に高齢化も問題視されている。しかし、高齢化は私たち人間が長寿を望んだ結果だ。高齢になるまで生きるのはめでたいはずではなかったか。病気、介護、貧困、虐待、犯罪、孤独死など、高齢になると様々な困難が付いてくる。それも見越して、長寿を望んだはずではなかったのだろうか。

しかし、現実の「命」というのは思うようにならないものだ。高齢社会に期待が持てないのなら、せめて生まれた命をしっかりと育て、若い命があふれる社会にならないかと期待しているが、現実には甘くない。

私は今、妻と二人で暮らしている。二人とも後期高齢者なので、もう子どもが生まれる可能性はない。私たちの子どもも家を出て、それぞれマイホームを構えているので、この家で子どもが生まれる可能性もないはずだ。

ところが、春の日のことだった。梅から始まって、アンズ、もも、利休ウメ、ハナズオウ、モッコウバラなど花が順番に咲き誇っていた。暖かさ半端ではなく、まさに春の一日。

暗い気分を吹き飛ばして、手入れでもしようと庭に出た。

大きな鋏を持ち出して庭の垣根の枝を刈っていたら、ガサゴソと音がする。見上げると少し上の木立の中で鳥が動いていた。すぐ下の枝まで切り払われているのに逃げようもしないで、名も知らない鳥が巣に座り込んで卵を温めているのだ。都会の中のざわざわとした庭で、子どもが生まれるのだ。大阪市内では野鳥も暮らしにくいに違いない。スズメ、カラスはもちろん野生のハト、メジロ、ヒヨドリなど、鳥たちもこの庭は静かだとたくさん来てさえずり、花のつぼみなどをついばんでいるが、私たちに見えるところで巣を作り、卵を温めているのを見るのは初めてのことだった。

翌日にはもう巣には誰もいなかった。旅立っていったのだ。「少子高齢化」という寂しい響きの中に、若い命が一つか二つかわからないけれど、間違いなく命が芽生えたのはうれしいことだった。小さい命を大切に育てられる社会であってほしい。

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

こころを病む人々の声に耳を傾けて…

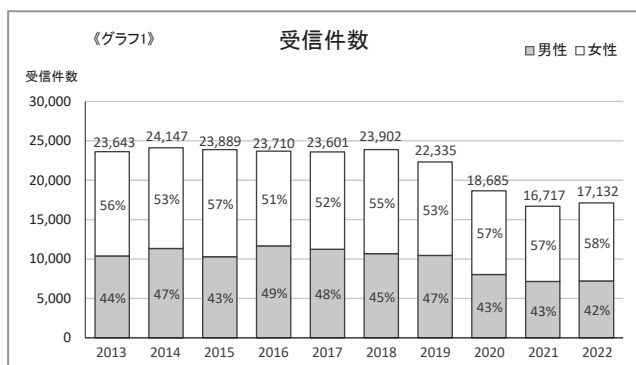
関西いのちの電話 記録分析委員会

2022年の電話相談から見えてくるもの

関西いのちの電話では、毎年、1年間の受信状況について記録分析委員会が統計的分析と相談内容から読み取った傾向について報告をまとめています。

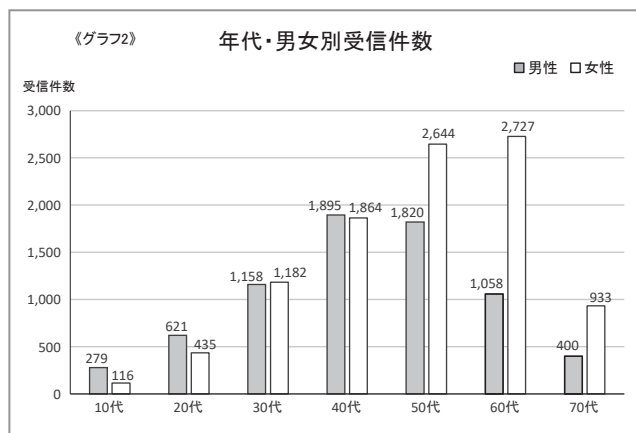
2022年全体を通して

2022年1年間の総受信件数は17,132件。4年前までは23,000件前後で推移していましたが、2020年には18,685件、2021年には16,717件と減少となりました。しかし2022年では前年と比べ415件増加しています《グラフ1》。ここ数年の受信件数の増減は、新型コロナウイルスの感染状況が相談員の活動に大きく影響を与えたことによるものと考えます。実際、19/20/21/22年の月平均担当相談員数は490人/411人/377人/404人となり、相談件数と相談員数は相関関係にあります。



かけ手の男女比では、男性が全体の42%、女性が58%です。また、心の病を持っていると思われる人からの受信件数は10,238件で総受信件数の59.8%でした。

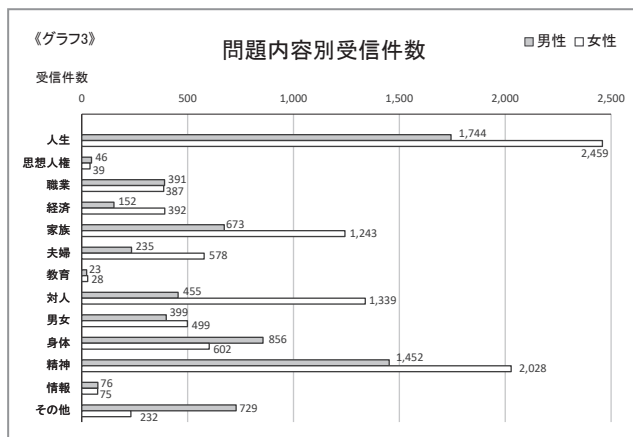
年代・男女別で受信件数を見ると《グラフ2》、男性は40代



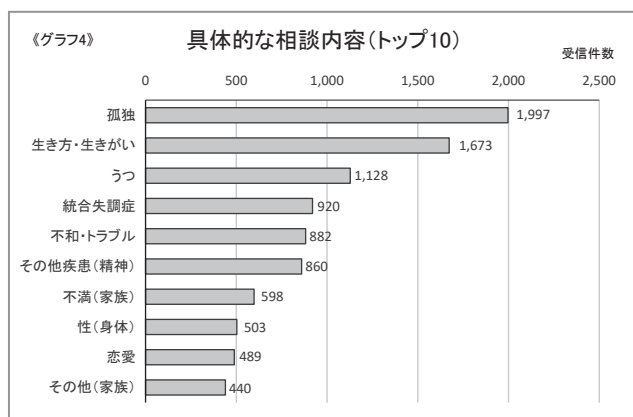
が最も多く、次に50代、30代と続きます。これらの「働き盛り」の年代では、精神を患うなどして働けないことで自己否定する方や、将来への不安を感じる方も多くいました。女性は60代が最も多く、次に50代、40代と続きます。家族関係の変化

や更年期を迎えるなど、生活や身体が変化していく時期であり、不安や孤独を感じる年代なのかもしれません。

問題(相談)内容別では《グラフ3》、例年、相談内容は「精神」の問題が最も多いのですが、2022年は2021年同様「人生」の問題が最も多く、4,203件で25%を占めています。次いで多かったのが心の病の相談である「精神」で、3,480件20%でした。



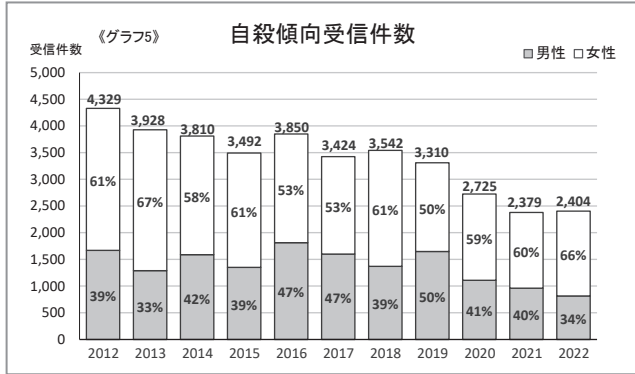
具体的な相談内容の上位10位までをグラフに表しました《グラフ4》。「孤独」を訴える相談者が1,997件で最も多く、総受信件数の11.7%です。('17年6.5%、'21年11.0%)。



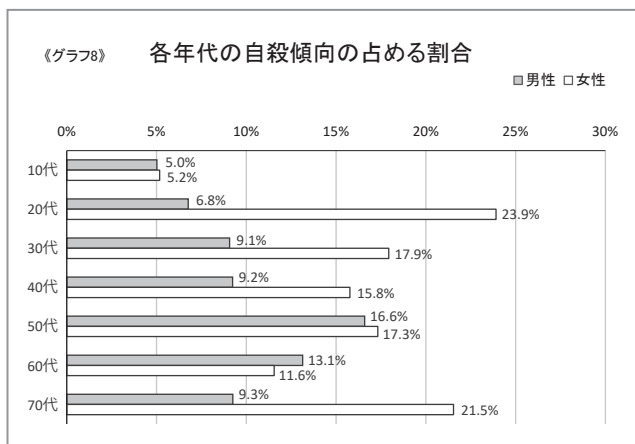
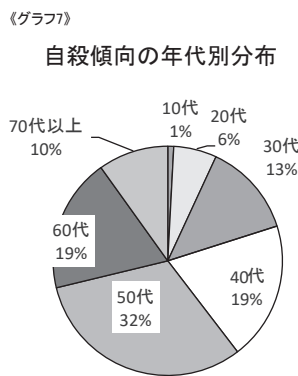
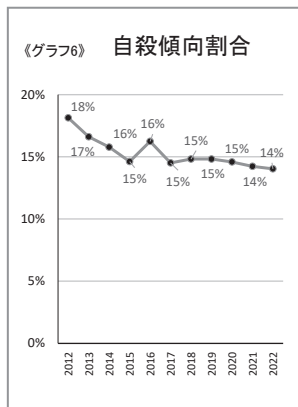
「孤独」を訴える方は年々増加傾向にあり、社会環境や人間関係の変化が人々の孤独を生み出しているのでしょうか。次に多いのが『何のために生きているのだろう』と「生きがい・生き方」を語る相談者で1,673件、9.8%でした。そして精神疾患(「うつ」「統合失調症」「その他の精神疾患」)の訴え、対人関係から起こる「不和・トラブル」の訴えが多くありました。

自殺を訴える電話相談

自殺を訴える相談電話(以後「自殺傾向」と記す)の受信件数は2,404件で、年々減少傾向(2012年は4,000件以上)にあります《グラフ5》。また、総受信件数における自殺傾向の



割合は14%で、これも年々減少傾向にあります《グラフ6》。男女の割合は、男性33.9%、女性66.1%と、女性からの訴えが多いです。「自殺傾向」相談電話の年代別《グラフ7》では、50代が最も多く760件(32%)で、次に40代が469件(19%)、60代が454件(19%)という順です。また、男女別に各年代の受信件数に対する「自殺傾向」の割合を見ると《グラフ8》、多い順に男性では50代16.6%、60代13.1%、40代9.2%で、女性は20代23.9%、70代以上21.5%、30代17.9%、50代17.3%です。20代女性からの相談件数は少ないのですが、掛かってきた相談の約1/4は深刻な



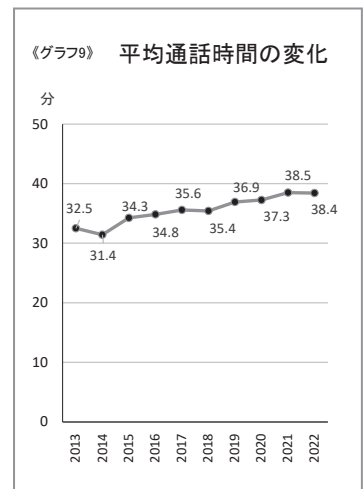
電話が多いことがわかります。

問題(相談)内容では「孤独」が最も多く17%で、次に「うつ」で13%でした。「うつ」を含む精神疾患(うつ・統合失調症・その他精神疾患など)は26%です。次に「生き方」で12%です。心を病み、世の中に生き辛さを感じ、孤独に苦しんでいるかけ手の姿が浮かびます。

「自殺傾向」緊急度の内訳は、自殺をほのめかす「念慮」が91.3%、自殺をしそうな「危険」が5.8%、自殺の「予告や通告」が2.7%、「実行中」が0.1%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ありました。

長い電話の増加

2013年は平均通話時間が32.5分だったのに対し、2022年は38.4分と、この10年間で約6分長くなっています(グラフ9)。また2022年は通話時間2時間以上の電話(以後「長時間電話」とする)が367件あり、これは総受信件数の2%に当たります。また総受信時間は658,500分(10,975時間)、その内、長時間電話は55,112分で、約8%を占めています。通話時間7時間という長い電話もありました。長時間電話の自殺傾向の割合は32%(総受信では自殺傾向は14%)で、長時間電話の約1/3が自殺を訴えていました。長時間電話の相談内容で最も多いのが「生きがい・生き方」、次に「孤独」「うつ」でした。



なぜ長時間電話になるのでしょうか。かけ手は「もっと聴いて欲しい」と時間を引き延ばしたり、「あなたは聴いてくれないのか」と他の相談員と比べ怒ったり、「電話が切れたら死ぬ」と「死」という言葉を使ったりと、相談員が切れない状況を作ります。そして「次々と話題が登場し切れなかった」「かけ手の怒りでなかなか終了できなかった」「私の聴き方が悪いのだろうか」と戸惑い、応答の難しさを訴える相談員もいます。

携帯電話の「カケホーダイ」サービスの普及が長時間電話増加の一因かもしれません。しかし相談員がかけ手の気持ちを十分受け止めていないがために長時間になることもあるかもしれません。相談員が質の高い電話相談活動を進めることで、より多くの相談者に電話の機会を提供できるのではと考えます。

あたたかいご支援ありがとうございます

2023年3月1日～2023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 | 大畑 裕子 | 児島 麻里 | 杉浦真喜子 | 道免 逸子 | 林 竜弘 | 山本 雅司 |
| 岩本 和代 | 大畑 了子 | 小村 典子 | 杉山 邦子 | 中野 爲夫 | 藤田 淑雄 | 匿名 4名 |
| 上坂 和美 | 金岡 重雄 | 左藤 章 | 隅田 保 | 中野 桂子 | 真嵐 理美 | |
| 疇地 道俊 | 神谷 尚孝 | 佐野 弘子 | 高橋 康子 | 中村 勝吾 | 水中 照子 | |
| 榎本 貴夫 | 河内 俊之 | 島田 眞一 | 竹村 武男 | 西中 淳 | ミヤザキヒロシ | |
| 大坂 雅巳 | 北川 美香 | 志水紀代子 | 竹本 玲子 | 野崎 園子 | 森本芙紗子 | |
| 大津 久直 | 北之坊皓司 | 末 松 渉 | 土井 紀明 | 野崎 京子 | 山内 通生 | |

【団体】

| | | | |
|---------------|------------------|-----------------|----------|
| 愛徳カルメル会 本部修道院 | 京谷クリニック | 日本カトリック教会 眞面教会 | 姫路聖マリア病院 |
| 一般財団法人青木奨学財団 | 香里ヌヴェール学院 中高生徒職員 | 日本基督教団 石橋教会 婦人会 | (株) マツヤ |
| 石田クリニック | (株)こころぬいぐるみ病院 | 日本基督教団 天満教会 | 匿名 4件 |
| 大阪ITソシタクラブ | 親切会 | 日本聖公会 石橋聖トマス教会 | |
| 大阪帝塚山ライオンズクラブ | 中村医院メンタルクリニック | 東豊中聖ミカエル教会 | |

◎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！ あいしました！

2023年3月～2023年6月

注記：連盟 = 一般社団法人 日本いのちの電話連盟

- ・3月23日 57期認定者オリエンテーション
- ・3月29日 第5回理事会
- ・3月30日 大阪府共同募金会助成金決定通知交付式出席
- ・4月22日 57期相談員認定式・永年活動感謝式
- ・4月28日 連盟・広報委員会(リモート)
- ・5月20日 創立50周年記念シンポジウム(聖贖主教会)
- ・5月22日 監事による2022年度監査
- ・5月25日 ワイズメンズクラブ例会(南YMCA) 三橋研修委員長卓話
- ・5月30日 第1回理事会
- ・6月13日 評議員選任・解任委員会
- ・6月15日 第1回評議員会・第2回理事会
- ・6月24日 連盟・総会(理事長出席)
- ・6月25日 連盟・研修担当者研修会(リモート)

24時間、365日「眠らぬダイヤル」として相談活動を行っています。皆様のご支援が、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下さい。

夏期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。
 □座名義：社会福祉法人関西いのちの電話
 □座番号：ゆうちょ銀行 00990-3-68480
 ※詳細、募集要項はホームページ<https://kaindnew.com>からダウンロードできます。

相談ボランティア募集中!

第59期電話相談ボランティア養成講座のご案内

募集締切：2023年7月20日(木) 必着
 養成期間：1年目 2023年8月～2024年7月 2年目 2024年8月～2025年7月
 内容：1年目は1日研修および週1回の講義と実習
 2年目はインターンとしての実習および各種研修
 費用：1年目50,000円 2年目20,000円
 お問合せ：関西いのちの電話事務局 06-6308-6868



2022年度 財務報告 資金収支計算書

(自) 2022年(令和4年)4月1日 (至) 2023年3月31日

| 勘定科目 | | 決算 | |
|-----------------|------------|--------------|------------|
| 事業活動による収支 | 収入 | 事業収入 | 7,546,655 |
| | | 補助金事業収入 | 2,740,100 |
| | | 養成事業等収入 | 4,806,555 |
| | | 経常経費寄付金収入 | 13,552,342 |
| | | 会費収入 | 2,744,892 |
| | | 寄附金収入 | 10,807,450 |
| | | 雑収入 | 754,923 |
| | | 受取利息配当金収入 | 560 |
| | 事業活動収入計(1) | | 21,854,480 |
| | 支出 | 人件費支出 | 6,286,480 |
| 事業費支出 | | 4,884,975 | |
| 事務費支出 | | 6,802,270 | |
| 法人本部事務費支出 | | 15,500 | |
| 電話相談事業支出 | | 6,786,770 | |
| 事業活動支出計(2) | | 17,973,725 | |
| 経常活動資金収支差額(3) | | 3,880,755 | |
| 施設整備等による収入 | 収入 | 施設整備等寄附金収入 | 150,000 |
| | | 施設整備費等収入計(4) | 150,000 |
| | 支出 | 固定資産取得支出 | 187,000 |
| | | 施設整備費等支出計(5) | 187,000 |
| 施設整備等資金収支差額(6) | | △37,000 | |
| その他の活動による収支 | 収入 | 積立金取崩 | 0 |
| | | その他の活動収入計(7) | 0 |
| | 支出 | 積立金支出 | 3,000,000 |
| | | その他の活動支出計(8) | 3,000,000 |
| その他の活動資金収支差額(9) | | △3,000,000 | |
| 当期資金収支差額合計(10) | | 843,755 | |
| 前期末支払資金残高 | | 1,107,243 | |
| 当期末支払資金残高 | | 1,950,998 | |

収入 補助金事業収入には、NHK歳末たすけあい配分金1,604,000円が含まれる。

関西いのちの電話と私（その1） 関西いのちの電話との出会い

関西いのちの電話 元研修委員／元事務局長

記録分析委員長 長尾 文雄

1980年の夏の終わりごろに、私の友人から電話がかかってきました。

「長尾君、僕が親しくしているドイツ人の神父さんで、関西いのちの電話の理事長をしているチネカ神父が10月からドイツに帰国するので、今、彼が関西いのちの電話で担当している継続研修グループのリーダーを引き受けてくれる人を探しているという相談を受けた。ところで君は、人間関係訓練のようなことを勉強してたんじゃあない？もし、良ければ、チネカ神父に紹介するけれど、いいかな？」と。

「チネカ神父さんのピンチヒッターをして、グループの面倒を見ればいいわけやね」というやりとりをして、OKの返事をしました。

すぐに折り返し、チネカ神父さんから電話がかかってきて、流暢な大阪弁で、いのちの電話の研修グループリーダーを引き受けてくれてありがとう。このような経緯で、10月から十三にあった関西いのちの電話のセンターに行くことになったのです。

私は1963年3月に関西学院大学文学部を卒業して、すぐに関西学院の職員として就職。学生の課外活動の支援をしていました。翌1964年7月に「教会生活指導者研修会」という10日間の研修に、学院からの派遣で参加しました。2年前にその研修に参加した宣教師から、学生支援の仕事に役立つと勧められたのです。

研修の内容もわからないまま、研修会の名前が「教会生活」となっていたので、てっきりキリスト教関係の研修だと思っていました。ところが、研修が始まると様子がちょっと違うのです。確かに参加者はキリスト教の牧師、神父、YMCA・YWCAのスタッフ、キリスト教系の大学職員、そして企業からの参加者でした。キリスト教の雰囲気はあるのですが、プログ

ラムは12名のメンバーと2名のトレーナーという役割のスタッフがついて「小グループ」が始まったのです。

最初のセッションで、トレーナーから「このグループには、決められた課題も司会者もありません。ここで起こってくるものが、すべて学習の素材となります。」という発言があり、トレーナーは黙ったまま、輪の中におられるのです。

この「小グループ」がトレーニング・グループ(略称Tグループ)です。この研修はグループ・ダイナミクスをベースに開発されたヒューマン・リレーションズ・ラボラトリー(Human Relations Laboratory)です。この研修は、立教大学キリスト教教育研究所(JICE)が継続して開催し、教会やボランティア活動、大学そして企業で、人間関係を変革するリーダーを育ててきました。私もその一人と言えるかもしれません。今振り返ってみると、最初のTグループ体験では、その意味づけまでは理解できなかったのです。その後、JICEが主催するフォローアップ、人間関係訓練、組織開発ラボラトリーなどに参加して、JICEの研修スタッフの経験もしてきました。そして、この研修は、対人関係での共感、受容、信頼などを体験的に学ぶ学習であることが分かってきたのです。

1971年に発足した「いのちの電話(東京)」の開設にあたって、相談員養成をこの研修での体験学習を用いて、Tグループのスタッフ経験者が担当したと聞いていましたので、関西でも私なりに貢献できるのではないかと思ったのです。これが私の関西いのちの電話との出会いでした。

プロフィール
 1940年、兵庫県尼崎市生まれ。関西学院中高大卒。
 1963年4月～1994年3月 関西学院職員。
 1980年～2015年大阪女学院大学・短大非常勤講師。

関西いのちの電話創立50周年記念 関西いのちの電話 第41回公開講座

片麻痺の精神科医は何を見ているか

～夜しか開かない精神科診療所～

講師 **片上 徹也**

(精神科医・心斎橋精神科アウルクリニック院長)

日時：2023年9月2日(土)13:30～15:00(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: kailand@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
 1984年、兵庫県生まれ。くも膜下出血による左半身麻痺の障がいを抱えながら、大阪ミナミのアメリカ村で、2014年、19時から23時まで診察する精神科診療所「アウルクリニック」を開院。昼は総合病院の精神科医として働き、夜は院長として、生き辛さを抱える若者や会社員、夜の街で働く人たちに寄り添う日々を過ごしています。





問いかけることと共感 23 「語りの背後を聴く」

いのちの電話のかけ手の中には、延々と自分の今の状況を語る人がいます。そのかけ手は、時には、何度も電話をかけてきて、毎回同じような話を繰り返します。聴き手の相談員はいのちの電話の基本姿勢である「一期一会」で聴こうとするのです。

しかし、聴き手は長い語りに戸惑い、何を言っているのか、どのように応答すればよいのかということに心が奪われます。

そんな時、一度立ち止まって、「私たちは自分以外の人が、自分とは違った考え方や感じ方をすることを、まず認めて受け入れる必要があります。」(注:参考)こんな言葉に耳を傾けてみませんか。

聴き手としては、くどいと感じ取る語りを聴きながら、そんな語りをしているかけ手の声の強弱や抑揚、口調、

節回しに注目してみてもいいでしょうか。

疲れた声、感情や抑揚のない声、うめくような声、こもった声、緊張した声、粘っこい口調、寂しそうな声、悲しい声、怒鳴る声、興奮した声、怯えた口調、荒い息づかいなどに耳を傾けるのです。

語りの内容に惑わされずに、「今」電話の向こうに居るかけ手を、あたかも目の前に居るかのよう、こちらの耳に伝わってくる相手の声の情報、そして、電話の背後から聞こえる物音にも耳を傾けてみます。

かけ手の語りの声と音を聴き取れてくると、相手がどのような場所に居て、どのような状況に居るのが、目前に立ち現れてくるのです。

このような注力によって、聴き手は自分が今までの経験によって培ってきた枠組みから距離を置くことができるのです。そして自分とは違う枠組みを持つかけ手の存在を受け入れ、認め、尊重することができるようになると思うのです。いかがでしょう。

(参考:今川民雄『いのちの電話を支える—ボランティア実践の方法』(Kindleの位置No.306-307).株式会社日本評論社.)
(長尾文雄・元大阪女学院大学/短大講師)

創立50周年を迎えるにあたって… ~いつの間にか50周年に~

50周年に相談員歴40年をむかえます。「関西いのちの電話」へのキッカケは離婚。今にして思えば原因はコミュニケーション力の破綻。そしてボランティア共同体というところが与えられ、自由に息ができるように感じ、カウンセリングと出会い自分の問題として考える術を知り、グループワークや事例研究を通して人間関係の応答訓練を重ねました。

世間は1990年代に入りバブル経済が崩壊し、安心・安全が保たれる社会ではなくなり、自殺者が急増し「いのちの電話」も広く知られるようになりました。象徴的な就職氷河期世代の問題は一向に解決されず、いつの間にか家族が一緒に住めない家庭崩壊が進み、それらがそのまま30年続いています。またその間に「阪神淡路大震災」が起き、一個人の無力さを痛感させられ、その後の災害が起きる度に、個人と行政との関係は対療法を繰り返し、そして「公私」の認識は様変わりしてきました。

電話相談においても、たとえば適応できない訴えに個人の課題として対応可能なのか、社会で取り組む問題として捉えるべ

きか、また、個人がリアルな人間関係を持ってないまま自立を放棄し依存生活を送る人々の多さはどう対処するか等、非力ながらも考え続けてきました。そしてこれまで「いのちの電話」は、電話での繋がりだけが頼りながら、かけてくる人々の「言葉にならない、持っていき場のない想いや願い」を聴き取り、理解し、少しでも心に隙間を空けられたらとの思いで続けられてきました。しかし現代は、極端にシステム化された社会の息苦しさの中で、人は感情を表さず、閉鎖的で自己決定せず、また容易に他者を信頼できません。電話相談においても気持ちが通じ合うこと・信頼関係を結ぶことがとても難しくなっているのが現実です。ただ時を経ていかに難しくなっても「いのちの電話」にできることは、生身の人を求めてかけてくる、その人の気持ちを理解し「共感する」ことには変わりはありません。そしてできることなら「共感力」を育て「共に生きる」を考え、願わくば「社会力」を目指す。なぜなら「いのちの電話」は、ボランティアによる市民活動なのであります。元研修委員長 S.I

この広報誌は、令和4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

関西いのちの電話は2023年9月に、電話相談活動開始から50年の節目を迎える。この間、約1700人の相談員が活動に参加、そして多くの先人が相談員の養成・研修の仕事に関わり続けることで、活動を支える相談員を引き継ぐことができています。

一方、この節目の年に、2024年5月の活動拠点移転を目指して、様々な仕事が始まっている。物理的な仕事もあれば、目に見えない仕事もある。「移転」という仕事に関わった先人は、現在の組織内には皆無である。

活動拠点を他の場所に移すことは、「資金」と「知恵と労力」そして「時間」があれば、必ず成し遂げることはできる。しかし、活動の中での目に見えない「理念」「歴史」「課題」も引き継がなければならない。今活動している相談員の「熱意と知恵」が結集すれば、すべてを引き継ぎ、新しい拠点で活動を続けて行けると信じる。
(H.S)

電話相談受信状況 (2023年)

| 受信月 | 3月 | 4月 | 5月 |
|---------|--------|--------|--------|
| 受信件数 | 1,494件 | 1,435件 | 1,510件 |
| 相談員数(延) | 430人 | 389人 | 396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>

