



関西いのちの電話



大阪近郊の金剛山頂の雪だるま



現代社会のボランティアとしての電話相談員

立正佼成会附属佼成病院チャプレン・元上智大学教授 伊藤 高章

関西いのちの電話、創立50周年おめでとうございます。活動内部の皆さんに向けたこの講演は、今後の活動にもつながる重要な機会と感じております。お招きいただき大変光栄に思っております。

私は東京いのちの電話の19期生です。その後、一時期関西いのちの電話の理事も務めさせていただきました。いのちの電話が、多くの人たちの必要に応じて時代を重ねてきたことを、大変嬉しく思っています。私も、いのちの電話での経験、学ばせていただいたことを基礎に、これまでの研究・教育やケア実践の仕事をしてきたようにも思えます。私の出発点の一つはいのちの電話であったという思いがあります。

今回の演題には「現代社会のボランティアとしての電話相談員」というテーマを選びました。

匿名で掛かってきた電話を受ける相談員の皆さんは、時に、はたして求められている役割が果たしているのだろうか、人の助けになっているのだろうか、自己満足ではないだろうか、という不安を抱かれたことがあるのではないのでしょうか。

いのちの電話ができた当時、人々が理想の社会を築こうと積極的に活動していました。50年経った今、私たちの社会は、人々が目指した理想や、期待した制度やシステムが必ずしも実現している場ではないのかもしれませんが。そのような社会におけるこころのケアとは何なのでしょう。課題をたくさん抱えた

社会ですが、とりあえずこのシステムにうまく乗ってもらいように、適応を支えるのが制度に基づく専門家によるケアと考えることが可能です。だとすると、この社会に乗りきれない人、乗らない人、乗りたくない人が抱える生きづらさや苦しさというのに向き合うのが、私たち、ボランティア相談員の働きが求められるのです。時代にとらわれない、現代社会に取り込まれない、そして社会を批判的に再構築して行くこころのケアを、皆さんは担っておられるのです。

世の中にはいくつもの電話相談があります。心理学的なトレーニングに基づく、技巧の確立された効果的な電話相談もあります。問題解決のため制度をうまく利用できるための電話相談もあります。それらに比べたら皆さんが担っておられるのは、効率の低い、成果の出にくいケアです。しかし皆さんが養っておられるケアの資源は別次元のものです。不確実さ、生きづらさ、傷つきやすさ、そして未知の可能性を、いのちの電話そしてそれを担う皆さん自身が経験されていることこそが、逆説的ですが、このケアを支えているのです。生きていることの大変さと重さを良く理解しているから、その深みで、かけてくる人と向き合うことが出来ます。

関西いのちの電話がこれからも発展し、新しい社会の中で重要さが確認されて、私も相談員をやりたいという人が増えていくことを切に願っています。 *「関西いのちの電話創立50周年記念講演」より。

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 創立50周年記念・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～

日時：2023年9月2日(土) 場所：ドーンセンター(大阪府立男女共同参画・青少年センター) 7階ホール

かた かみ てつ や
講師 片上 徹也 氏 精神科医

9月2日(土)ドーンセンター7階ホールにて、創立50周年記念・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～」が開催されました。

多くのご支援、ご協力により開催できたこと、300名近い方々が訪れてくださったことを心より感謝いたします。

精神科医の片上徹也さんは、複数の病院勤務を経て、2014年、大阪・アメリカ村に夜の診療所「アウル(OWL)クリニック」(19時～23時開業)を開院し、院長を務めておられます。(※2023年9月1日大阪梅田の第一ビルに移転)これまでに昼間は事情があって通院できない4000人近くの患者の診療を引き受けてこられました。NHK「かんさい熱視線」、テレビ朝日「テレメンタリー」、朝日新聞など、多数のTV・メディアで紹介されました。著書に「夜しか開かない精神科診療所」(河出書房新社)、「超付箋法一週間100円で天才と呼ばれる方法」(澁標)があります。



片上さんはまず、ユーモアを交えたお話で観客の心をつかみ、柔らかな語り口で自らの障がいと向き合ってきた経験を話されました。そしてドキュメンタリー「【誰にも言えなくて】ミナミの夜の“駆け込み寺”現代社会で苦悩する若者と向き合う“夜の守り神”」の一部を映写し、クリニックの様子を紹介されました。

片上さんは、研修医を終え開業の準備をしていた27歳の時も膜下出血で倒れ、生死の境をさまよいました。リハビリを経た後、左半身にまひが残りましたが、人の役に立ちたいという思いは揺らくことはありませんでした。倒れてから約1年半がたった頃、病院の非常勤医師として復帰、その約9か月後の2014年7月、様々な事情で夜しか病院に来られない診療難民を救いたいという思いからクリニックを開院されました。「今、何点ぐらい?」これは患者さんと一緒にゴールを目指すための大切な質問です。そして同じ人間として「生きている」というシンプルなメッセージを絶えず患者さんに送り続けています。

続いて、専門とされる精神医学の概要・歴史、治療方法(薬物療法・精神療法)について紹介され、また認知行動療法についてご自身の体験を含めたお話がありました。「認知のゆがみ」は「ものごとのとらえ方の癖」であり、ネガティブな認知のパターン10選による説明はとても分かりやすく説得力がありました。そして、おおまかに3つ(歪曲・一般化・狭小化)に分けられる「認知のゆがみ」はその思い込みによって物事を不正確に認識させ、不安な感情のきっかけとなり、目標と現実のギャップによる不安や抑うつ、羨望といった感情を生じさせ、生きづらさにつながっていきます。



片上さんは、ご自身にも認知行動的なアプローチを実践され、クリニックを訪れる患者さんと向き合い、共感、傾聴することが患者さんのみならず、自分自身の治療手段となっていると考え、理想と現実のギャップに悩みつつも、見方を変えて適応的な行動を共に探そうとされています。

お話を通して改めて寄り添いと傾聴の大切さを感じ、辛い気持ちになられた方にどのように対処していくのか、多くのヒントをいただきました。これからのいのちの電話の活動において、学んだことを生かして向き合っていきたいと思います。

関西いのちの電話 創立50周年記念式典 開催!!

快晴の9月23日(土・祝)、大阪YMCA会館2階ホールにて、創立50周年記念式典が行われました。

第一部での記念講演では、講師の伊藤高章先生から、現役相談員に向けて沢山のメッセージとエールを頂きました。

＜今、私達は手に負えない社会を生きています。その社会に生きる私達は、いろんなところで望まない競争をさせられ、個人の心がけや努力や注意のせいには出来ないトラブルに巻き込まれ、自己責任と言われ、多くの人がいわれのない苦悩の中にいます。その苦悩は実はこの社会では真っ当である、と受け止めることが、皆さんの大事な役割のように思います。私は『共感』を全然信じていません。「あ、私も」と思ったそれは、自分枠に引き込んだものであり、彼のものとは違う。だから絶対に、そこで止まってはいけません。「私も」って思ったのを無視し、一歩前に、その人に近づいてみて下さい。そうすると驚いたことに自分が想像もしていなかった相手の世界が広がっている、そう、その人の話を自分の中に取り込まないことです。生病老死もリアリティであるけれども、それを抱えながら生き続けるというリアリティに向き合うこと。

皆さんは、正しさを伝える必要はない。どんな生き方をしていたとしても、どんな課題を抱えていたとしても、裁かない・排除しない。聞き手が提示する問題解決方法は、大抵語り手には役に立たない。その人の有り様を肯定すること。「答えが出なくて、もう嫌になっちゃう」という思いを、どのくらいの間、抱えていられるかという力・「解決策がない、どうしていいかわからない」という状況の中に、どれだけ居続けることができるかという力を、ネガティブ・ケイパビリティといいます。語り手の方が、「ああ」と思う、その人自身の気づき、自分の生きているリアリティに生で触れるというような経験をされるのは、皆さんのネガティブ・ケイパビリティにかかっているのかもしれない。もう一つ、オフサイドは反則です。その方の歩みを半歩後ろから追いかけてながら、何が起るかなって待ち続けるネガティブ・ケイパビリティを、皆さんが養って下さるといいなあ、そんなふうに思います＞

第二部の感謝式では、はじめに李清一理事長から、この50年間で相談員は1800名・受信件数は95万件を超えたことが発表され、関わって下さった全ての皆様への感謝の思いが話されました。沢山のご来賓の方々をお迎えし、日本いのちの電話連盟理事長堀井茂男氏より温かな祝辞を頂き、和やかな雰囲気の中、壇上には懐かしいお顔が並び、長く貢献された方々や支援団体の皆様への感謝状の授与が行われました。

式典の最後に、「いのちの歌」を美しい坂本真紀さんのピアノ伴奏で合唱し、移転という大きな節目と重なった50周年記念式典は新たな歴史に繋がる味わい深い式典となりました。



第38回いのちの電話相談員全国研修会「ふくしま大会」 ラポール・絆を結ぶ ～共に考える。ふくしまの光と影～

いのちの電話相談員全国研修会「ふくしま大会」が、10月26日から28日まで行なわれました。新型コロナウイルス蔓延の影響で2019年のおかやま大会以来、実に4年ぶりの対面開催でした。

関西いのちの電話からは9名参加し、全国の相談員と共に、講演や分科会、ワークショップ、交流会を通じて研修・研鑽・親睦を深めてきました。

また、大震災後・原発事故後のふくしまを参加者全員が個々の気持ちで見て感じて帰路につきました。学びの多い3日間となりました。



あたたかいご支援ありがとうございます

2023年6月1日～2023年9月30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】

尼子 尚造	今村 良子	永富 美加	楠木 一正	中野 征子	松下 明子
有賀 文子	大津 久直	中西真理子	志水紀代子	長野加代子	ミヤザキヒロシ
岩永 律子	小頭 誠	南郷 明子	隅田 保	中野 爲夫	宮下 弘道
有田モト子	岸本 彰五	誉田 俊郎	竹村 武男	中野 桂子	八尾 和彦
大槻 奈那	北之坊皓司	向井 康浩	田中 義信	野崎 京子	安岡久美子
河内 俊之	菅谷 道子	安永 洋恵	筒井久美子	林 竜弘	山田 道雄
浅野 敏行	杉浦眞喜子	壹岐 友香	土井 紀明	林 和子	山本 雅司
井上利代子	高谷 三郎	大坂 雅巳	道免 逸子	日野 哲雄	米澤 澄子
今谷 由美	長尾 文雄	神谷 尚孝	中谷 治	正岡 哲	匿名 6名

【団体】

稲田クリニック	大阪YMCA学院	博愛社
大阪精神科病院協会	聖母被昇天修道会 西成修道院	医療法人社団 はらクリニック
大阪ワイズメンズクラブ泉北	天満教会	汚れなきマリアのクラレチアン宣教修道教会
大阪帝塚山ライオンズクラブ	箕面教会	匿名 4団体
大阪ロータリークラブ	能勢ライオンズクラブ	

◎他に相談員・理事・評議員・有志などが支えています。

関西いのちの電話 創立50周年記念 第27回チャリティコンサート

幸田浩子 ソプラノ リサイタル

私たちの活動を広く広報すると共に、相談員の募集や組織を支えるための運営資金を皆様にご協力いただくことを目的として、毎年チャリティコンサートを開催しています。今年はソプラノ歌手の幸田浩子さんをお迎えます。「アヴェマリア」「サウンドオブミュージックメドレー」、賛助出演の豊中少年少女合唱団とのコラボ等、心温まるコンサートに皆様どうぞご参加ください。

日時：2024年2月3日(土) 14:00開演(13:30開場)
会場：豊中市立文化芸術センター 大ホール(阪急宝塚線「曽根」駅より東へ徒歩約5分)
出演者：幸田 浩子(ソプラノ) 藤満 健(作曲家 ピアノ)
賛助出演：豊中少年少女合唱団 公式サイト <http://toyonakabgc.music.coocan.jp/>
チケット価格：指定席(B～K列)・自由席共に 前売：大人3500円・小中学生1000円
当日：大人4000円・小中学生1500円
※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

*チケットぴあ <https://t.pia.jp> (Pコード251-209) チケットぴあ店舗販売/セブンイレブン
*関西いのちの電話事務局(自由席のみ)
TEL 06-6308-6868(受付時間 月～金10時～17時) FAX 06-6308-6180
E-mail kaind@x.age.ne.jp



幸田 浩子 ソプラノ

豊中市出身 東京藝術大学首席卒業。同大学院、及びオペラ研修所修了後、ポローニャ、ウィーンへ。欧州の主要歌劇場大舞台で重要な役を演じ、オペラの母国で豊かな経験を積む。近年ではN響をはじめ主要オーケストラとの共演や全国各地でのリサイタルなどに加え、NHK「気ままにクラシック」やBSフジの音楽&トーク番組「レシビ・アン」のMCなど多彩な活動を展開。CDは、『幸田浩子 マイ・ベスト・セレクション』『優歌(ゆうか)』をリリース。
公式サイト <https://columbia.jp/artist-info/koudahiroko>

関西いのちの電話と私（その2） 継続研修グループと研修委員

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

初めて「いのちの電話のセンター」に行く

チネカ神父さんの依頼に承諾をしてから初めて、「いのちの電話のセンター」にうかがいました。センターはある福祉施設の一角にある木造建築の二階にあり、階段を上ると、私はその階段にどこか親しみを感じたのです。和洋折衷の木造家屋で、これは関西学院の上ヶ原キャンパスの教職員住宅と同じ感触。確認してみると、関西学院の上ヶ原キャンパスを設計したのはウィリアム・メレル・ヴォーリズでした。中高大とヴォーリズの雰囲気になじんでいた私にとっては違和感のない空間だったのです。

私の関西いのちの電話でのデビューは、1980年8月30～31日の1泊2日の研修でした。参加者はチネカグループと他のグループのメンバーとで14名。電話相談について、まだ経験のない私には、ヒューマン・リレーションズ・ラボラトリー（HRLab、Tグループと略称）やゲシュタルト療法での学びの理論と実践に基づいた「気づき」のエクササイズ（実習）をプログラムの中心に据えました。

最初に私は電話相談のことはまったく初めてで、何ができるか分からないことを告げて、①オープニングで、参加動機や期待、どういふ学びをしたいのかを各自のねらいとして出し、全体で共有、②イメージのワーク、「自分を自動車に例えたら」、③「聴く実習」、④「私の見るところでは」、⑤エンディング「この研修で私が学んだことは」を分かちあって終了しました。この研修を通して、私は相談員の皆さんに何を提供したらいいのかを少しイメージできたのです。それは相談員としての自己理解をするプログラムだと決めることができました。

● 最初の継続研修グループ

- チネカグループを引き継いだのは、1980年11月から翌81年3月までの5ヶ月のグループ研修でした。
- この研修グループのねらいは、8月の一泊研修で相談員の皆さんが学びたいことが受け取れたことと、私に電話相談の経験がないことを加味すると、ケース検討は私にはできないので、相談員としての自分自身の自己理解を深めることに焦点を当てました。
- 11月：みんながやってみようことを明確にする。
- 12月：イメージワーク、「バラの木」のワーク
- 1月：対人関係の中で、自分がなりたい役割を考えてみる。
- 2月：気づきのプロセスについて学ぶ。自分の日常の中での気づきや気がかりになっていることを話し合う。
- 3月：自分に伝えたいことをエンピティーチェアに座っている自分に向かって伝えてみる。
- このグループで、私が提供したプログラムが好評だったようで、訓練委員に推挙されたのです。そして早速、新年度より養成研修にもかかわり始めました。

プロフィール



- 1963年4月～1994年3月 関西学院職員。
- 1974年～1998年 南山短期大学人間関係科講師。
- 1980年～2015年 大阪女学院大学・短大非常勤講師。

こんなこともやりました！ あいしました！

2023年7月～10月

注記：連盟＝一般社団法人 日本いのちの電話連盟

- ・ 7月1日 傾聴セミナー（ドーンセンター）
- ・ 7月8日 連盟・事務局長会議（リモート）
- ・ 8月3日 連盟・広報委員会（リモート）
- ・ 8月19日 59期開講式
- ・ 9月2日 創立50周年記念公開講座（ドーンセンター）
- ・ 9月4日 第2回理事会
- ・ 9月21日 大阪市人権センター合会にて講演（三橋研修委員長）
- ・ 9月23日 創立50周年記念式典（大阪YMCA会館）
- ・ 10月9日 大阪ワイズメンズクラブ部会にて講演（三橋研修委員長）
- ・ 10月13日 第3回理事会
- ・ 10月18日 豊中市保健所会議（局長出席）

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。

冬季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



問いかけることと共感 24 「感情の持ち主は」

いのちの電話にはさまざまな電話がかかってくる。自殺をほのめかす電話、寂しいと言ってかけてくる電話、性的な話をする電話、世間話に終始する電話、何度もかけてくる電話などなど、いのちの電話の原則は誰からの電話でも「一期一会」で聴く、24時間「眠らない」電話相談です。

最近、相談員を困らせている電話があります。「聴き方が悪い!!」、「訓練を受けているのか!!」、「自己満足のために電話相談をしているのか!!」というような怒りを相談員にぶつけてくる電話です。

このような電話を受けた時、聴き手である相談員は「この人はなぜこのような怒りをぶつけてくるのだろうか?」と自問すると同時に、自分の聴き方が「良くない」のかと思いをめぐらせています。相手の怒りが強烈であればあるほど、相談員はビビってしまうのです。

このような強烈な怒りに対して、まず深呼吸をして、心落ちつけて、この怒りの感情を持っているのはかけ手自身のものであると距離を置いて、受け止めるのです。どんなに激しい怒りでも電話ですので殴りかかってくることはありません。ビビらないことです。

このような怒りの電話はいわばパワハラ的一种です。このような電話は丁寧に断ることで断ります。

例えば、「このような電話はお受けできません」とか、「気持ちが落ちついたらあなたのお話を聴かせていただきます」ときっぱりと断り、冷静にかけ手が自分の気持ちを話せるようになれば、電話を受ける用意があることを伝えるのです。

このように伝えてもかけ手は、納得しないで、その怒りをさらに増幅してくることもあるでしょう。

そのようなときに、冷静な口調で、同じ言葉を三度繰り返すのです。これをブロークン・レコードと言って、壊れたレコードのように繰り返すのです。このような応答が正解ということではありません。一つの選択肢としてはいかがでしょうか。

(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… ～同期の仲間と共に29年～

この原稿を依頼されて、同期の方々のことを書かなくてはと、思いました。やっと認定されて相談員1年目の冬に阪神淡路大震災が起きました。家族4人声を掛け合って寝巻のまま外に飛び出すと、ご近所の方々も寝巻のまま外に出ていました。お互い無事を確認しているうちに空も次第に白んで、はっと我に返るとB帯の担当の予約を思い出しました。「困った、担当に入れない。連絡しなくては」状況の分からぬまま、まず思いついたのは、GリーダーのW先生でした。「事務局に連絡出来たらしておきます」と、静かにおっしゃって下さったので、安心してその後の対処ができました。随分後で分かった事ですが、先生のお宅も被災されて怖い思いをされ、書棚等も倒れてぐちゃぐちゃだったそうです。

道路はぱっくりと口を開け、地中が動いたのだと分かりました。水道・ガス・電気も止まり、真っ暗の中、頻りに起こる余震が怖くて家族全員避難所に移りました。そして、夫と私は、昼間は壊れた家の片付けをしながら、家が二つに分かれ屋根の隙間から空が見え、庭には亀裂が入り、もし雨が降って地面に水が入ったら急斜面に建つ我が家は益々壊れていくのではと、不安いっぱい

日々でした。やっとブルーシートが手に入ったものの、ガムテープや紐等がどうしても手に入りません。不安と焦りで過ごしていた地震から数日経ったある日のこと、壊れた玄関の前に同期のお仲間の男性が二人立っておられるではありませんか。段ボール箱を括りつけたキャスターを引いて。まだ、交通機関は大阪から西宮辺りまでしか動いておらず、ぐちゃぐちゃになったデコボコ道を、キャスターを引きながら歩いてこられたと思います。その段ボールの中には、家を守るための補修用に必要なものだけが、何故か全て入っていたのです。その品々は同期のAさんのお宅に何人かの方々が集まって用意して下さったそうです。その時から夫の表情が変わったように思えました。妻が関わろうとしている組織が妻にとって大事なものであるばかりか、自分達家族にとっても大切な影響をもたらしてくれると感じたようです。同期は数名になりました。殆どの方々は退職されました。亡くなられた方々もおられます。同期の思いを運んだあのキャスターはまだ現役で使っています。

元養成委員長 T.A.(28期)

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

今年は、1973年9月25日の電話相談活動開始から50年の節目の年。50周年を祝う式典が9月23日に開催された。式典は記念講演と電話連盟理事長をはじめとして、関係団体の代表等複数の来賓からお祝いの言葉が続いた。

50年の間に電話相談活動に参加した相談員は約1800名。個々の相談員は様々な「思い」を持っている。一人の相談員が今号の記事「創立50周年を迎えるにあたって…」で「思い」を語る。相談員になって1年目に阪神淡路大震災に直面、被害を受けた家を補修するのに必要な「物」を、同期の方々がキャスターに積んで持ち込み、そのキャスターは今でも現役との言葉が、「物」でなく「絆」を運んできたと感じさせる。

この節目の年に活動拠点移転の作業が続いている。資金も潤沢と言えず、時間も限られてきた中、新たな活動拠点で「理念」「歴史」「課題」も引き継ぎ、再スタートするには、今在籍の300余名の相談員の「絆」が大事である。

(H.S)

電話相談受信状況(2023年)

受信月	6月	7月	8月	9月	10月
受信件数	1,541件	1,674件	1,590件	1,513件	1,601件
相談員数(延)	431人	441人	424人	422人	420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>

