

社会福祉法人

自殺予防の相談電話

長野いのちの電話

<http://naganolifeline.com/>

2021
Summer
Vol. **58**夏

〈いのちの発信〉
なぜ傾聴なのか

中部学院大学人間福祉学部教授
岐阜いのちの電話理事
京都いのちの電話研修委員 **高木 総平**



「艶めく夏」 心象フォト Reiko.furukawa

悩んだ時は、ためらわないで



026-223-4343



0263-29-1414

なぜ傾聴なのか

いのちの電話では、「傾聴」ということが強調されます。「またか」と思われることもあるでしょう。同時に「大切だけれど実際は難しい、なかなかできない」と言われる方々もいらっしゃいます。またわずかな意見として「聴くだけでいいのか」ということも聞かえてきます。それは「聴く」力を軽視しているというか、「聴く」力の「大きさ」をまだわかっていないともいえるのです。

実は「聴くこと」の意味は、多くの人たち、時には相談員の皆さんが思っている以上に「すごい」ことであるのです。それができたら、大きな深い苦しみにある人を支えることができるのです。いうまでもなく「人として尊重されること」が、「元気が出る基本の基本」だからです。

「聴く」ということが、まさに「人として尊重されること」に他ならないのです。

反対に、相談員の皆さんが「聴けなくなる」原因は、コーラーさん(電話をかけてくる人)の苦しみを何とかしてあげたいという相談員心理がそこにあるからなのです。それは「善意」であり、相談に当たる大きな動機になっていると思っております。またコーラーさんからの助けてほしい、この苦しみを軽くしてほしい、解決してほしいとの声に心が揺れ動きまします。これも悪いことではありません。むしろ「素人」の良さと言っているでしょう。ただそこで揺れすぎて相談員の皆さんの生活に大きく影響するなら考えなければなりません。話を戻します。その「コーラー

さんを何とかしてあげたい」という気持ちが出すぎますと、解決モードに入ってしまう、じっくり聴くというより、何かできることに持つていこうとしたり、前向きなことを求めるあまり、コーラーさんが触れていなくても、その「良い部分」(たとえばそれが当たっている)を指摘し、励まし、基本(傾聴)がお留守になるのです。

ここで改めて「解決」とは何か考えてみましょう。確かに「解決」を求めることができる相談も多く寄せられます。その場合でも、「傾聴」してから、「解決」に向かいコーラーさんと一緒に考え、コーラーさんが判断できることが大切です。それがたとえ相談員の価値観と違うことがあっても、ということは肝に銘じて



中部学院大学人間福祉学部教授
岐阜いのちの電話理事
京都いのちの電話研修委員

高木 総平

おかねばなりません。それは「解決」は一つだけではない場合があるということですが、もつと難しいのは、すぐ「解決」などできない場合やそもそも「解決」など不可能なこともあるからです。それとともに、人間の不思議さというか難しさを感じることもがあります。それはその人が持っている悩みや苦しみがなくなっただけでほしいと願う、それが実現したときがあるというところで、対面のカウンセリングで時に経験します。その悩みや苦しみを「解決」すると、そんなはずではなかったということですが、ということとは、悩みや苦しみをなくしたり、軽減することにとられるよりも、「悩みや苦しみを尊重すること」を考えた方がいいとも言えるわけです。

その心理を見事に描いているのが芥川龍之介の『鼻』(※)です。また様々な苦しみの背景に現代社会の問題、経済構造や職場の環境、教育体制等々が横たわっていることも多々あると思います。真に「解決」を目指すなら、そのような仕組みへの

取り組みも不可欠ということになります。理想を求めればそういうことになりません。私たちは、社会的な視点を持ち続けることは重要ですし、それぞれに相談員としての経験から社会的な働きをすることは意味あることだと考えますが、どのような理想追及であっても、その当事者がひとりの人間として尊重されなければ、また目の前の人を支えることができないなら、理想とは程遠いことになってしまいます。私たちは、「理想的な解決」ということでは多くの制約や限界を持つています。しかし、「傾聴」することでコーラーさんに寄り添い、一人の人間として尊重するなら、それはとても大きなことだと思っております。

以前に読んだ『大河の一滴』(五木寛之)の一節を思い出しました。紹介します。

「孤立した悲しみや苦痛を激励で癒すことはできない。そういうときにどうするか。そばに行つて無言でいるだけでもいいのではないか。その人の手に手を重ねて涙をこぼす。それだけでもいい。深いため息をつくこともそう

だ。熱伝導の法則ではないけれど、手の温もりとともに閉ざされた悲哀や痛みが他人に伝わって拡散していくこともある」。

電話相談では、このような触れ合いは不可能ですが、まさにこのようなことを電話でするのが、「聴く」ということに他なりません。「聴く」とは、言つまでもなく出来事を聞くのではなく、気持ちを聴くのです。時には、すぐ「よく」ならなくても、一緒に悩み、深いため息をつくこともありでしょう。「死にたい」との叫びには、まさに孤立した悲しみや苦痛がそこにあるのです。

(※)主人公の禅智内供は五六寸もの長い鼻を持っており、他人から笑われて苦悩してきた。そこで医者に教わった方法で鼻を短くしたが、それでも笑われたため、内供の苦悩は消えなかった。結局、その後鼻が戻った時に悩みは解消した。「他人との比較をやめて現実を受け入れること」で本当の幸福が得られる」という内容。

●高木総平(たかきそうへい)プロフィール
岡山生まれ。

福岡いのちの電話設立に関わり、その後、京都いのちの電話訓練委員、愛媛いのちの電話理事長を経て、現在京都いのちの電話研修委員・岐阜いのちの電話理事・中部学院大学人間福祉学教授・臨床心理士

いのちと向き合う日々

80歳でも、まだまだ現役! 「ふくろうおばさんの創作紙芝居」

赤澤 節子

ふくろうおばさんとは

ふくろうの首が270度回ることから、“広い視野を持ちたい”との願いを込め自分で命名しました。

紙芝居を始めたきっかけ

私は、家族3人を1人で在宅介護をする生活が、通算24年続き、重いウツ状態になりかけていた頃、ふと目にした「広報ながの」に掲載されていた「紙芝居講座」に、救いの場を求めて参加しました。

昔から絵を描くことが好きだった私は、この紙芝居との出会いにより、光が見え始め、嬉しい事に、ウツ症状も次第に回復していったのです。

本格的には、64歳から描き始め、処女作は、「とし子の思い出」(認知症により昼夜を問わず、自分の体験話を繰り返す母をユーモアたっぷりに描いた内容)です。

紙芝居公演活動について

最初、市のボランティアセンターに展示したところ、施設や自治体、専門学校などから、公演依頼が、どんどん来るようになり、(多い時は年間100回以上)紙芝居教室の講師をしながら、依頼を受けた場所で公演を行っています。

ある福祉施設で紙芝居を上演した時、「これはうちにもあった」「私も同じ体験をした」などの声が上がリ、皆さんの表情が次第にいきいきとしてきたのを目のあたりにした職員の方より、「赤澤さんの紙芝居は、【回想法】になるわよ!」と言われました。

また、私の紙芝居を、将来、福祉職を志す学生さんの授業教材に活用して頂いた事もあります。

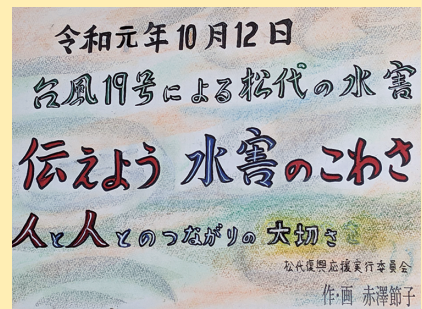
作品介绍 (現在までに描いた紙芝居は54作品)



「長野空襲【長野にグラマンがやって来た日】」
(1945年。自身が体験したり、取材して得た情報をもとに戦禍の悲惨さを描いた作品)



「走れ!ひまわり号」
(「1度で良いから列車に乗って旅がしたい」と願う障がい者の方々がボランティアの皆さんの力を借りて旅を楽しむ「長野ひまわりの会」を自身も実際、日帰り旅に同行して描いた作品)



「伝えよう水害の怖さ」
(2019年10月の台風19号災害の被害状況を描く)

今後の目標

現在、地元松代町の先人の生涯を描いてますが、昭和時代の生活も、まだまだ描き残していきたいです。

持病のリウマチや、喘息があり、描くのが苦しい時もありますが、今後も生涯現役で、明るく、絵筆を握り続けていきたいと思ひます。



●赤澤節子(あかざわせつこ)プロフィール
1941年生まれ。64歳から紙芝居創作を始める。現在「ふくろうおばさん」の愛称で親しまれ、学校・施設等で紙芝居公演を行ったり、創作紙芝居教室の講師として活動中。長野市松代町在住。



コロナ禍での

～相談員のつぶやき～

「レジ袋をお出ししますか」「要りません」コロナ禍の自粛生活で一人暮らしの私にとって、これが私に向けられた今日の会話の全てになるかもしれない。そんなことを考えながら夕暮れのコンビニを後にした。お金とネットがあれば、誰かの助けがなくても物やサービスは手に入る。人間関係の煩わしさや息苦しさから解放されたはずの今、多くの制約を受け入れざるを得ない日常の中で、いのちの電話につながりを求めている方はどんな思いで電話を握り締めているのだろうか。できないことを嘆き、それでも進む道を拓きたいとすがる思いで気持ちを吐き出しているように感じる。見えない敵に押しつぶされそうな悲鳴が聞こえてくる。

相談員としての研鑽の機会も失い、「我流」の聴き方になっていないかと心配になる。経験したことのあるなしではなく、精一杯の想像力を働かせて相談者の気持ちに寄り添えるように私の心のアンテナを高く伸ばしていなければと思う。

A . S



20時にかかってきた電話でその方は「死にたい」と力のない声で言われました。お話を聴いていると、座る元気もなく横になったまま電話しているとのこと。ポツリ、ポツリ、と話す小さな声を聴いて、50分経った頃に話す気力もなくなったのでしょうか、長い沈黙。

私は「お疲れのようでしたら切りましょうか。差し支えなかったらこのまま繋がっていますね」と伝えましたが反応はなかったです。かすかな音がして沈黙が続く中「大丈夫ですか」と声をかけると「はい」と返事がありました。(生きていて良かったと正直ホッとしました)それからしばらく話をした後「頑張ります」とその方は電話を切られました。時間は21時17分。今までどれだけ頑張って、今どういう気持ちで「頑張ります」と言われたのか、もう十分過ぎるくらい頑張ってるはず。生きてほしいと願うばかりです。

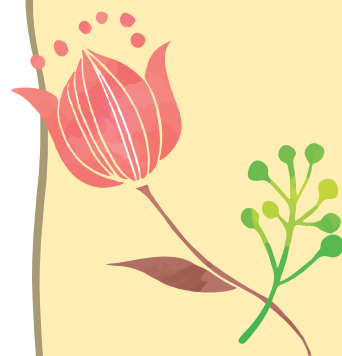
I . W

昨年から世界中に猛威を振るっている新型コロナウイルスの影響は、私たちの生活を大幅に制約し、生きづらくなっています。4年目になる相談員として、まさかこんな状況に陥るとはと不安に苛まれております。

自分も自粛生活を強いられ不安を抱えているのに、電話をかけて来られる方の気持ちに寄り添えられるのだろうかと思いつつ受話器を取っています。相談内容が今までより深刻な内容が多く、職を失い生きていく気力も無くなり死にたいと訴える方が増えた事。又、家族と会えなくて辛い、と訴える方。相談できる人もいなくて、電話だけが頼りという方が圧倒的に多いと感じています。自分達の感染予防に気をつけながら、それでも最後に「ありがとうございました」と言われる一言に救われています。

いまだ終息がみえないコロナ禍ですが、「聴く」という行為の力を信じて、共に支え支えられ1日も早く安定した日常生活が迎えられることを心から願っています。そして、継続研修が再開され仲間の皆様と談笑できることを楽しみに、今日も相談室の扉を開けます。

M . N



「幸せのツバメ -a happy swallow-」



ツバメは見ている。
電線につかまって、上空を滑空しながら、軒先を空中停止しながらこの家は一人暮らししか、だれが住んでいるのか。子供がいるな。笑い声が聞こえるな。

ツバメは考える。
どうしよう、ここに新居を作ろうか？
あれ、昨年の家がなくなっているようだ。
ここは出入りが多いので、蛇にも、ネコにもおそわれないだろう。

ツバメは決める。
よし、家を作ろう、結婚しよう、子育てをしよう。
よし、毎日エサ運びだ。

ツバメは働く。
雨雲の日は低く飛び、日の出とともに家をとびだして行く。
その滑空はスムーズで直線的で、黒白の正装は、どこか冠婚葬祭につながる。

巣で待つ黄色いくちばしに暗くなるまでエサを運び
頑張っても半数くらいの子育てには失敗するようだ、でも、めげずに再度挑戦する

ツバメが巣をつくったら、家が栄えると喜ぶ人がいる。
ツバメが巣をつくったら、家が汚れると、巣を落とす人もいる。

「ツバメさん、ツバメさん」と呼びかけた「幸せの王子」は、他人に幸せを作ろうと、わが身を削った。ツバメは王子に頼まれるまま、小さい幸せを運んで、運んで、死んだ。

お話を書いたオスカーワイルドは気づいていたのだろう。
たぶん、ツバメは、人の幸せを見ているし、知っているし、案外、人の幸せを願っているんだよ。

(相談員 Y・T)

電話相談の現状

通常相談と自殺予防合計値

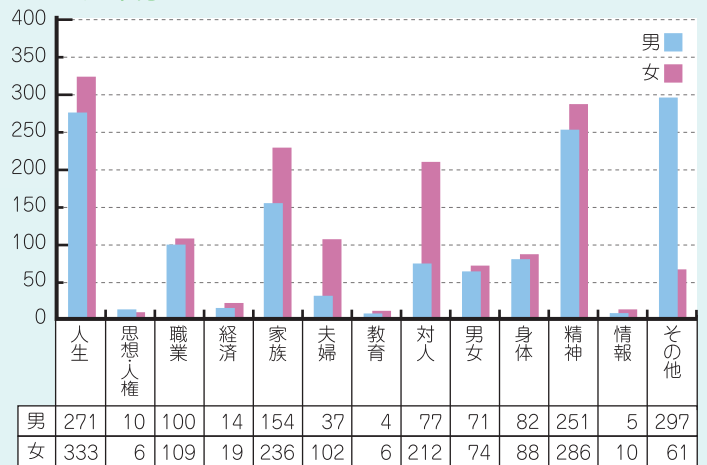
2020年10月から2021年3月末まで



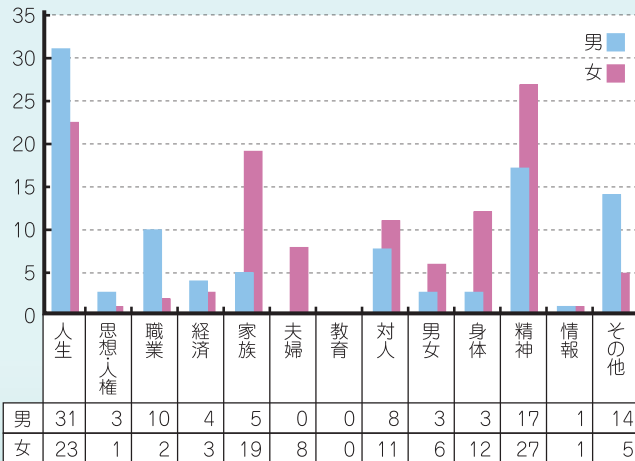
相談件数	男性	女性	自殺念慮	念慮率
通常電話	1,373	1,542	310	10.6%
自殺予防	99	118	54	24.9%
ナビ	101	164	67	25.3%
合計	1,573	1,824	431	12.7%

男女別・内容別相談件数

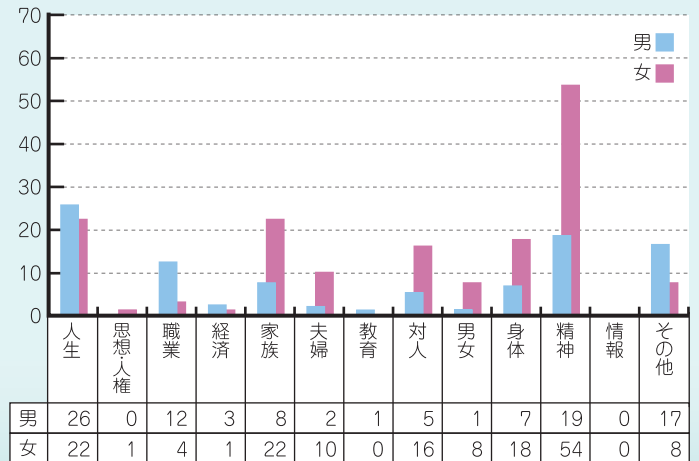
●通常分



●自殺予防分



●ナビダイヤル分





事務局日誌より

(2020年11月1日～2021年5月31日)

2020年

- 11月18日 運営委員会
- 12月 7日 広報誌vol.58冬号 納品・発送作業
- 12月16日 運営委員会
- 12月29日
- ～1月 3日 事務局年末年始休業

- 3月12日 関東ブロック会議
- 3月13日 理事会
- 3月17日 運営委員会
- 3月27日 評議員会
- 4月21日 運営委員会
- 4月24日 長野事務所大掃除
評議員選任・解任委員会
- 5月 8日 会計監査
- 5月15日 理事会
- 5月19日 運営委員会

2021年

- 1月20日 運営委員会
- 2月10日 研修室空調工事
- 2月17日 運営委員会
- 2月18日 事務所空調工事

2020年度下半期資金ボランティアご芳名

皆様のご支援により長野いのちの電話の活動が続けられております。長野いのちの電話を支えて頂いた事に深く感謝いたします。2020年度下半期(10月～3月)にご協力いただいた方のお名前(順不同・敬称略)をご報告させていただきます。今後とも変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。

長野いのちの電話を支える会

- 個人会員 A (3,000円) 畔上 博子/川俣 智洋/坂口 耕/鶴田多け子/松村さおり/松本 紀子/元島由紀子/若山由美子
 B (5,000円) 上田 光子/木藤 君江/小泉 博之/左治木仁子/西村 久代(2口)/匿名 2名
 C (10,000円) 北川原 健/島津 晃/武井 祥子(2口)/竹重 博子/田玉 逸男/西澤 聖長(2口)/宮原志津子
 横澤内科医院 横澤 厚信
- 法人団体会員 D (10,000円) Rギャラリー/池田クリニック 池田三知代/㈱長野ジャシイ/㈱前田製作所/(医)桂山会 赤川 浩一
 (医)樹会 小林医院
 E (30,000円) 丸山産婦人科医院 丸山 和俊
 H (200,000円) (医)愛和会 愛和病院 山田 祐司/㈱本久
 I (300,000円) (医)愛和会 愛和病院 山田 祐司/㈱本久

合計1,259,000円でした。

一般寄付

- | | | | |
|--------------|-----------------|------------------|-----------|
| 畔上 博子 | 小林いく子 | 長野聖救主教会 女性のつどい | 増田由喜子 |
| 姉崎 敏行 | 小林富美子 | 日本キリスト教会 上田教会 | 松代教会 |
| 新井 一郎 | 小林万利子 | 日本基督教団 田園調布教会 | 松村 隆 |
| 安楽寺 | 小林 瑞枝 | 日本基督教団 長野県町教会婦人会 | 松本ソングクラブ |
| 五十嵐祀江 | 小山 邦武・光代 | 日本基督教団 長野本郷教会 | 間宮 淳子 |
| 一ノ瀬久子 | 近喰 新一 | 日本基督教団 須坂教会 | 丸山 守夫 |
| 一之瀬礼子 | 酒井医院 酒井 義公 | 日本キリスト教団 松本教会 | 丸山恵津子 |
| 井上 昌子 | 佐藤 豊子 | 日本基督教団 松本筑摩野伝道所 | 丸山 伸也 |
| 猪瀬 啓子 | 清水 一夫 | 日本キリスト合同教会 屋代教会 | 望月 正子 |
| 今井 順子 | 白井 信子 | 宗教法人 日本基督教団 小諸教会 | ヤマギシ シンイチ |
| 上田新参町教会 野の花会 | 住吉耳鼻咽喉科医院 宮下 善和 | 橋爪 長三 | 山田 知歌 |
| 上原 和子 | 須山 澄江 | 平林 伸一・道子 | 山田 祐司 |
| 大草 薫 | 中堂 暁美 | 藤澤まさ江 | 横田 徳子 |
| 小根山治夫 | 塚田とめお | (有)藤澤石材 藤澤良二郎 | 若麻績侑孝 |
| 香山 孝子 | 寺島真知子 | 富士見高原教会 | 鷺沢 明 |
| 川俣 智洋 | 豊田 光子 | 復活之キリスト 穂高教会 | 渡辺 典子 |
| 倉石 和明 | 中沢真知子 | 古内みづほ | 匿名 2名 |
| 小高 康正 | 中島 麻子 | 穂苅 紀雄 | |
| 後藤 洋子 | | | |

合計1,750,703円でした。

資金ボランティアになってください。 皆様のご寄付は、長野いのちの電話の活動を支えます。あなたのあたたかいご支援をお願いいたします。

長野いのちの電話を支える会 会費(年額 1口)何口でも

個 人	A. 3,000円	団 体 会 員	D. 10,000円	E. 30,000円
	B. 5,000円		F. 50,000円	G. 100,000円
	C. 10,000円		H. 200,000円	I. 300,000円

一般寄付…金額は自由です。随時お受けいたします。ご支援いただきましたことは当会の広報誌等を通じて公開させていただきます。

お振込先「社会福祉法人長野いのちの電話」

郵便局 (口座番号) 00560-8-60002
 八十二銀行 本店 (普通) 764809
 長野県信用組合 本店 (普通) 8288780
 長野信用金庫 七瀬支店 (普通) 0426028

●問合せ先…社会福祉法人長野いのちの電話 事務局 TEL.026-225-1000

2022年度 長野いのちの電話が 開催する講座のご案内

2022年度、下記の講座を開催します。多くの方のご参加をお待ちしています。
(コロナ禍の影響により開講が予定より半年遅れます。)

公開講座 電話相談員募集に先駆け公開講座を開催します。

公開講座は、自己を見つめ、他社を理解する人間関係基礎訓練などのカウンセリングの基礎を学ぶ講座です。一般公開でどなたでも受講できます。電話相談を志す方、カウンセリングを学びたい方、各種の相談業務に携わっている方など電話相談員になるかどうかに関わらず、ご参加いただけます。なお、公開講座受講終了後、必要書類の提出、面接試験等を経て養成講座に進むことが出来ます。

受講料は無料ですが、お名前や所属機関などのアンケート提出をお願いする予定です。

日 程 2022年4月2日、4月9日、4月23日、5月14日、5月21日、5月28日、6月4日、6月11日
※曜日は土曜日 ※時間は13:30~15:30

会 場 長野市内

第25期電話相談員養成講座

応募資格 20歳以上の方(2022年4月1日現在)で、公開講座を8割以上受講した方。25期養成講座に8割以上の出席ができ、相談員に認定された後は月2回以上の電話担当と月1回の継続研修に参加できる方。

日 程 2022年7月2日~2023年3月25日 土曜日13:30~15:30(3回程度の予定)

会 場 長野市内

受講料 無料 ※ただし宿泊研修費用がかかります

※公開講座及び養成講座の詳細、募集要項、申込方法は決定次第、長野いのちの電話のホームページに掲載します。

お問合せ先

長野いのちの電話 事務局 TEL 026-225-1000 (平日10時~16時) / FAX 026-225-6139

ホームページ <http://naganolifeline.com/> 長野いのちの電話

※「Web研修」を中心としてすすめていきますが、Web環境が整わない方は事務局へご相談ください。
コロナ感染状況によっては対面形式研修に変更の可能性もあります。

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、内容や日程の変更、中止をする場合があります。

2021年夏季募金のお願い

「新型コロナウイルスの早期収束を!」と祈りつつ、2年目の夏がやってまいりました。梅雨入り前から先行きに不安を感じるこの頃です。どうぞお一人お一人がこの夏を平安に乗り切られますようお祈りいたしております。

いつも「いのちの電話」にご支援頂いている皆様の尊いご寄付によって、この活動が継続出来ておりますこと、心より御礼申し上げます。

引き続き夏季募金にご協力のほどをよろしくお願い申し上げます。

2021年度評議員・役員一同より

●評議員名簿(2021年6月~2025年6月まで)

内坂 徹 加藤恵美子 川俣 明美 田玉 逸男
原山 仁美 丸山日出夫 大和 孝明 柳 正彦

●役員名簿(2021年6月~2023年6月まで)

理 事 理事長 山田 祐司
副理事長 倉石 和明
小泉 典章 島津 晃 清家 秋子
夏目 宏明 松村 隆 渡辺 恵
監 事 大谷 知明 柄沢 壮重

社会福祉法人
長野いのちの電話



●相談電話

(心を) つつみ しみじもと
長野 026 (223) 4343
松本 0263 (29) 1414

受付時間 午前11時~午後10時
(年中無休)

特色

1. 秘密は必ず守ります。
2. 名前を言う必要はありません。
3. お互いの宗教や思想を尊重します。
4. 電話相談員は所定の研修を修了し、認定を受けた人です。

なやみ こころ
ナビダイヤル 0570 (783) 556

受付時間 午前10時~午後10時
(年中無休)

「いのちの電話」とは

「いのちの電話」はイギリスに始まり世界各地に広まった市民運動で、誰にも相談できずに孤独で苦しんでいる方に、電話を通して悩みを聞き、話し相手となり、心の支えになっていくことを目的としています。日本では現在52カ所で開催されており、長野でも1994年4月の開局以来、いのちの大切さを考えながら、共に生きる輪を広げていこうとするボランティア運動を続けています。