## 社会福祉法人

# 愛媛いのちの電話と

Enime State of the State of the

1985年電話相談を開始し32年目を迎えました



西堀端の白鳥

### ひとりぼっちで悩まないで……

### CONTENTS

- ◆「一人と一人の時間」梶原万裕
- ◆一緒に活動してみませんか(Q&A)
- ◆ある日の電話から
- ◆「あなたは今、幸せですか」壽 卓三

#### 相談電話 089-958-1111

毎月1日~10日: 昼12時~翌朝6時 11日以降: 昼12時~午後10時

インターネット相談 http://inochinodenwa-net.jp/

※お受けできる相談の数には限りがありますので、ご了承ください。



# 「一人と一人の時間」

### 臨床心理士 愛媛いのちの電話 訓練委員 **梶 原 万 裕**

去年の冬の休日にテレビをつけると、NHKで将棋番組を放送していました。将棋に興味はなかったのですが、ぼんやりそのまま見ていると、解説の棋士の人が、真剣かつ楽しそうに話をしていて、微笑ましい気持ちになりました。

自分では指さないし指せないけれど、テレビやインターネットなどで将棋を見て楽しむファンを「観る将」と言うそうです。将棋界には個性的なキャラクターの人が多く、テレビのバラエティ番組に出る人もいるので、最初は芸能人を見るような気持ちで楽しんでいたのですが、将棋の漫画を読んだり実際の局面を見たりしているうちに、不思議で奥深い世界に惹きつけられ、私もいつの間にか「観る将」になっていました。

今も相変わらず将棋のルールや定跡(昔から研究されてきてた決まった指し方)が身に付くことはなく、解説を聞いてもスピードが早すぎて理解できないままですが、最近、私が見て面白いと感じるのは、試合の内容や勝敗ではなく、棋士が深く考えの中に沈みこんでいく様子や、逃げ場のない張り詰めた対局の雰囲気なのかなと思うようになりました。ほぼ勝ちが決まったと安心して見ていたら、次の1手でガラリと流れが変わってしまう瞬間もよく見ます。

そしてそういう時間の流れ方は、1対1で話を聞いている時に、少しだけ似ているような気がします。もちろん話を聞く中で勝ち負けを競うことはありませんし、決着もつきません。何が正しくて間違っているかのルールも明確ではありませんが、相手を理解しようと向き合いながら、自分の中に湧いてくる感情や考えにも付き合い、どんな言葉を言おうかと悩んだり集中したりする雰囲気は、普段何気なく会話している時には味わえないものだと思います。相手に影響されながら自分の体調やコンディションも無視できない、相手に向き合っているようで、自分とも向き合っているような、一人と一人の時間。有名な棋士の羽生善治さんは、「相手は敵であると同時に作品の共同制作者であり、自分の個性を引き出してくれる人とも言える」と表現しています。

誰かの話を聞くことは難しい仕事ですし、それを通して自分を知ることが、しんどい時もありますが、一期一会の出会いの場で、お互いの個性が生きてくるような時間を少しでも過ごせたらと思います。

### 愛暖いのちの電話で、一緒に活動してみませんか? (Q&A)

#### Q1 電話相談ってどんなことをするの?

相談者の話を聴くことです。「聞く」は簡単ですが、「聴く」は意外に難しいものです。 自分自身の成長につながります。





#### Q2 どのくらい電話がかかってくるの?

年間 1 万2,000件くらい相談を受け付けています。 相談員が不足しているため、かかってくるすべての電話に出ることが出来ません。

#### Q3 子育てや介護をしていても、できるかしら?

主婦の方も多く参加しています。 ここで傾聴について学んだことは家庭でも役にたつでしょう。





#### Q4 フルタイムの仕事ですが、できる?

夜や休日の担当枠がありますので、月2回程度都合の良い時間帯でできます。

#### Q5 専門知識がなくても、なれる?

大丈夫です。社会貢献や傾聴に関心がある方ならなれます。 必要なことは、講師陣が養成講座で丁寧に教えてくれます。





#### Q6 電話相談以外にどんな活動があるの?

毎月、訓練委員を交えたグループで、相談員の傾聴力を高めるための研修をしています。 また、会を運営するための委員会活動があり、仕事や趣味・特技を生かして、広報誌を作っ たりイベントを企画したりもします。

年に数回、講演会や講習会、相談員全国研修会があり、より深く学び、広いつながりを持つことができます。

# ワールドカフェ方式で話し合いました

毎年1回開催している「相談員全体研修会」を6月19日(日)に開催しました。今回は「あなたにとっていのちの電話とは?~もっと意欲的に相談員活動をするために~」をテーマに話し合いました。

電話相談活動はとても孤独な作業です。しかし、相談員はさまざまな思いの中で日々活動しています。テーマはとても堅苦しいですが、カフェにいるような自由な空間でコーヒーを飲みながら会話を楽しむ「ワールドカフェ」という手法を使いました。

話したこと、疑問に感じたこと、ひらめいたことを画用紙に「言葉」や「絵」で表現することにより、リラックスした雰囲気で「なぜ自分はいのちの電話の相談員をやっているのか」ということを振り返ることができました。



あるグループの話し合い後のまとめをご<紹介します。

- 自分を知る貴重な体験があった
- この活動が生きがい
- 自分の原点を見つめ直すことは大切で、今日は良かった
- 一人で電話を受けていると思うと苦しいけれど、大きなコミュニティが受けている、とか仲間に支えられている、と思うと楽になる。
- 自然体で淡々と活動を続けて行くことこそ大切
- ある程度の枠組みは必要ではないか
- 最初の感動「ボランティアなのにみんな凄い!! この人 たちと一緒に活動を続けたい!」を思い出した





この研修会は、平成28年度愛媛県「三浦保」愛基金社会福祉分野公募事業の一環で行われました。

### ある日の電話から

深夜、日付が変わろうとしていた時、1本の電話を取りました。

大学生だという女性。「私なんか居なくなった方がいい。でも、怖くて死ねない」と。

お酒を飲んでいるようでした。学校では愉快な人を演じ自分の思いはしまい込んで家に帰るそう。少し話した後「明日のバイトに遅れるよ」と伝えると「おやすみなさい」と言ってくれて切れました。3日後の同じ頃、手に取った電話は彼女でした。聞き覚えがあったのか「前に話した人?」と聞かれ「そうよ」と答えました。お酒は辛いことを忘れさせてくれるのだと。「寒い」家の外で飲んでいたようでした。「風邪ひくよ。待っているから部屋に戻って。」と伝えると「どうしてそんなに言うの?」と聞かれ「心配だからよ」と自分の気持ちを伝えました。部屋に戻った彼女は「お布団に入ったよ。あったかい」と。そして「おやすみなさい」で、その日も終わりました。

一日一日やっとのことで乗り越えている。なぜ、そこまで苦しんでいるのか、聴いてあげられなかった。だけど「苦しい、辛い、でも生きていたい」とこぼれた本心に、辛くて死にたいという言葉の裏側に、『生きていたいから苦しんでいる』、という思いが隠されていることを、深く胸に留めたのでした。

※内容は、電話を基に構成し直したものです。

### 新人相談員の声

1年前期待と不安で臨んだ電話。しかし、期待はずれの相談が多く、スランプに陥いり、やりきれない気持ちを先輩方にぶつ時たり自問自答したり自分との葛藤でした。ある一本の電話まで…"心が軽くなりました。ありがとう"ったをいう一言で、私でも必要とという一言で、私でづかされてるんだ!っと気がかされるのであれいのちているんだ!っと気がからであれいのちているがら傾聴に努めたいと思います。(Y. W)

不安と緊張の中、電話機をにらみつけていた初めての日。納得のいかない対応が続きへこんで帰る相談日。継続研修で他の人の体験談を聞きサポーターの指導を受け勢い込んで入る相談室。でもやっぱり上手くはいかない。そんな繰り返しの1年間でした。

1年が過ぎ諸先輩方のように自然体で電話に出られるようにまた相談者には「色々な事が有るけど生きてるって素敵な事なんだ」と感じてもらえるよう自分自身が成長して行きたいと思っています。(K. T)

相談室で電話を取り2年目が過ぎようとしている。ざっと300件のコーラの声をきいてきた。なんと生きることが難しい時代だろう。限りある人生を自分の意志で立ち切ろうとする人たちがいて、否応なしにその現実に向かい合う。対応を間違え先生方にフォロー頂いた。ストレスが溜まる。それでも一歩進むことで見えてくる何かがあると信じている。

明日へのモチベーションは、先生方の熱心な指導と事務局の笑顔と同期15名の絆で支えられている。(J. F)

### 先輩相談員の声



これまでに何度か「何故この活動に関わっているのか」と考える度に、必ず仲間の顔が浮かんできました。日常生活の中で何となくため込んでしまったストレスを、黙って聴いてくれる仲間がいるから私はこの活動から離れられないのだと思っています。「傾聴」ということが身についている友を持つことのしあわせをいつも実感し、自分もまわりの人たちからそう思われる存在になりたいと思い続けて「受容・共感・傾聴」の訓練を続けています。(Ⅰ. M)

### 少しずつの成長

意見を求められても何も言えないことが多かった。人が怖かったのかもしれない。日常生活で困る程ではないし、電話相談の時でもこちらの意見や価値観を披露する必要はない。けれど「自分を変えたい、一歩前へ進みたい」と思った瞬間があった。研修や会議で「考え」が浮かんだ時は臆さず発言しようと決めたのだった。振り返れば小さな勇気を積み重ねて来た15年だったように思う。鍛えてくれた「いのちの電話」に心からお礼を言いたい。(K. K)

# 金曜の夜に惹かれて

私の当番帯は、もっぱら金曜の夜からの3時間である。

かつてはハナキンとも称された時間帯であるが、私は友人との一杯よりも、初めての方と深くて重い緊張感を伴う時間を共有することの方に、より強い魅力を覚えるようになった。何に惹かれるのか、の明確な答えはないが、この金曜の3時間は自分をリセットできる貴重な時間として、着実に成長しつつあるので、今後も気長に、育てていきたい。(K. W)

### 人との会話が楽になった私

人との会話が上手にならない、相手が話している途中で口出し、割り込んで話をしてしまい、後で後悔をする嫌いな自分がいた。いのちの電話の研修を受け、聴き上手が会話を上手にできる秘訣だと自分なりに理解し、相手が話していたら待つ、ゆっくり待つ、寄り添う、客観性、距離感などを学んだ。今、家族はもちろん家族以外の人間関係、職場でも少しずつではあるが会話が楽になっている。「待てる」自分が好きになっている。(J. T)



# あなたは今、幸せですか。

愛媛大学教育学部教授 **壽 卓三** 

あなたは今、幸せですか。今の自分に満足して いますか。

この単純な問いかけに私たちはドキッとします。あなたの身近に、その人のことを思い浮かべると心が温かくなる人はいますか。その人の幸せがあなたも幸せな気分にさせてくれる人というのは、実はなかなかいないものです。自分とかけ離れた有名人や家族を除くと、身近な他者の喜びはあなたの羨望の念をかき立て、惨めな気分にさせることがあります。しかし、か弱いとされる幼子は、多くの人の心を自然と和ませて柔らかな表情にさせてくれます。「弱さ」がもつ不思議な力です。

バブル期に経済的豊かさの一面性がずいぶん指 摘されましたが、真の豊かさとは何かについて納 得できる回答をあまり聞いたことがありません。 そして、グローバル化と踵を接するように拡大し ていった経済格差を前にして、経済的豊かさに対 する否定的言説は影を潜め、経済成長を前提にす ることへの懐疑へと議論の軸が移っています。経 済的な豊かさ以外の「豊かさ」や、経済成長を前 提としない社会の在り方が問われているわけで す。英国のEU離脱、米国のトランプ大統領の登 場という歴史の変換点を前にして、豊かさの質こ そが大事だとすれば、豊かさや幸せについて否定 的言説を繰り返すのではなく、わたしたち一人一 人が豊かさを具現化することこそが時代の要請で はないでしょうか。立派な言説を述べる人になろ うとするのではなく、周りの人があなたのことを 思うと心が和むような存在になれるよう自己研鑽 するべきではないでしょうか。

その知恵をうるために、佐野洋子さんの「100 万回生きたねこ」という絵本をもとに考えてみま しょう。主人公のねこは、100万回生まれ変わるなかで多くの飼い主に愛されながらも、飼い主に対して全く愛情を感じません。また、飼い主のいない自由な野良ねこになって周りから一目置かれ、メスねこたちから多くの貢物をもらって何不自由なく暮らしますが、そうしたことに感謝の念を抱くことはありません。しかし、最後に自分に関心を示さない「白いねこ」に出会います。ねこは白いねこと家族を作り、はじめて「白いねことたくさんの子ねこを、自分よりもすき」になります。白いねこが死んでしまったときにねこは泣き続けます。白いねこの隣でねこもあとを追うように動かなくなり、その後もう生きかえることはありません。

この作品を読み終えると、多くの読者は「このねこは死ねてよかったね」という言葉は、字面だけ読むといじめのようです。しかし、この言葉には別の意味が含まれています。他者から愛されながらも、その他者に感謝する気持ちを持たないねこが、他者を愛したからこそ幸せを味わい、悲しみも実感できた。喜怒哀楽を深く味わっていると、もちばのなるには愛情が必要だと言われますが、自分から他者を受け容れることが不可欠だと語っていると、わら他者を受け容れることが不可欠だと語っているように思えます。ここにわたしたちが幸せになる一つの重要なヒントが隠されていると、わたしは思います。

壽先生には公開講座(傾聴スキルアップセミナー 前期)の講師をご担当いただいております。

### 寄付金の税制優遇措置について・

「愛媛いのちの電話」へのご寄付は、寄付金控除の対象となります。

- \*個人によるご寄付の場合、所得税や住民税について税法上の寄付金控除を受けることができます。確定申告書に当法人の交付した領収書を添付することにより、「所得控除」または「税額控除」を受けることができます。
- \*法人によるご寄付の場合、当法人への寄付金は、損金算入限度額の範囲内で損金算入をすることができます。
- \*相続または遺贈により財産を取得した方が、取得した財産を相続税の申告期限内に当法人へご寄付された場合は、 控除の対象となります。



# あたたかいご支援 ありがとうございます

2016年5月1日~2016年10月31日までに、次の方々から社会福祉法人愛媛いのちの電話への寄付または愛媛いのちの電話後援会への会費としてご支援をいただきました。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)

/H 1							
[個人]	青野 篤子	秋川 裕惠	足立 純一	有光千恵子	石田ヒサ子	石丸かほる	石丸 裕司
一ノ宮孝司	稲荷 誠記	井野 惠子	今井久美子	岩瀬ヤスミ	印南 敏彦	印南扶美恵	上岡 桂子
大瀧 良子	大谷 久子	大林 公子	大政かつよ	沖中 正明	奥村 武久	越智眞理子	越智 通晴
恩地 森一	菊池 伸英	木綱 俊三	久保 克敬	桑田 敬子	小林 保一	近藤 猛	清水 正子
甚野より子	鈴木 公生	須之内淳二	須山 楓	関家 徳美	田井野 勝	高木 総平	高瀬 圭子
高田 洋子	高田 義之	竹下 裕子	竹野 皆江	竹本 仁弘	立川 百恵	橘幹太	田所 和人
田中 美枝	玉井 正子	壷内のり子	遠山 順一	戸梶 元斎	富岡 浩一	中原 昭子	中村 安子
西川ゆかり	西澤 孝一	西田 裕子	西原 透	西原 康雄	二宮 孝夫	野村 実	橋本 清光
畑中企仁子	羽藤八五子	原 敏彦	東 麗子	平林 茂代	藤田 和子	鮒田 崎子	紅谷 博美
星加 修	牧 昌司	升田 敦美	松崎 純子	松田久美子	松村 茂	丸山 正治	溝渕 睦彦
満汐 順子	光田 厚夫	宮内聡一郎	宮崎 美春	三好 典彦	三好 洋子	村上 広子	村上 亮二
本 裕美	森 秀人	森實 京子	森山 弘子	薬師神寛司	藪 田鶴子	山内 弘子	山形 久子
山川浩一郎	山本 照子	柚山 紀子	横山 真一	吉川 智子	好永 定	渡部 晃子	渡部 一彦

団体

㈱アイビ広告

医秋田会 秋田病院

東汽船㈱

安藤工業㈱

㈱イオタオーエーシステム

㈱井出工具

医)今村循環器科内科

(株)伊予銀行

伊予興業㈱

伊予トータルサービス(株)

伊予木材(株)

愛媛いのちの電話武井グループ

愛媛いのちの電話平林グループ

愛媛県歯科医師会

商品提供

愛媛自動車学校

愛媛信用金庫

愛媛県繊維染色工業組合

愛媛綜合警備保障㈱

愛媛建物㈱

(株)エム・ワイ・ティ

扇屋食品㈱

おりひめ友禅㈱

(株)門屋組

㈱カネシロ

㈱関西建物

桑原運輸㈱

四国建設機械販売㈱

四国溶材㈱

㈱松栄印刷所

(公財)正光会今治病院

(公財)正光会宇和島病院

財正光会御荘病院

シンワ(株)

医静心会平成病院

医青峰会 くじら病院

松山全日空ホテル

大一ガス(株)

(株)テレビ愛媛

尚正産業㈱

西嶋法律事務所

㈱日東物産

日本食研ホールディングス㈱

イオンリテール(株) マックスバリュ西日本(株)

### 第 37 期 電話相談員養成講座

# 2017年10月開講

研修期間 前期 2017年10月~2018年7月後期 2018年8月~2019年2月原則として土曜日の午後(月2回)(1泊研修を含む)

○会 場 松山市ハーモニープラザ (予定)

○応募資格 22歳以上65歳以下の方

昨年度までと講座の内容が大きく変わりました。詳細 はホームページをご覧ください。

受講の申し込み、お問い合わせは事務局まで。

社会福祉法人愛媛いのちの電話 事務局 790-8691 日本郵便㈱松山中央郵便局 私書箱158号

> TEL 089-958-2000 FAX 089-958-2014

E-mail ehime-1111@e-inochi.jp

愛媛いのちの電話

検索





#### 日本いのちの電話連盟

ホームページ

http://www.inochinodenwa.org

#### 編集後記

\*\*家族の幸せこそが自分の幸せ"ということがごく自然で当たり前だろうと思っていました。しかし、今の世の中では、どうもそれが当たり前ではなくなっているようで最近の事件や事故の報道に心を痛めることが幾度もあります。壽先生の原稿を何回も読み返していくうちに改めて心和む存在でいること、他者に思いやりの気持ちをもって接することを大切に活動していきたいと思いました。(T. S)

#### 自殺予防公開講演会

## 「生きようとしている命、 生かされている命」



~ホスピスの現場で出会う 命のいとなみ~

### 講師 中橋 恒氏

医療法人聖愛会 松山ベテル病院院長

日時 2017年2月4日(土)

開演 14:00~16:00

会場 愛媛県男女共同参画センター 多目的ホール

参加費 無料

主催 社会福祉法人愛媛いのちの電話

厚生労働省自殺予防対策補助事業の一環として毎年開催しています。

### いのちの電話とは……

「いのちの電話」は、孤独の中にあって、時には精神的危機に直面し、助けと励ましを求めている一人ひとりと"電話"を通して耳を傾け、勇気を持って生きていけるように支援する電話相談ボランティアです。その活動は、現在40ヶ国以上に広がり、国際緊急電話援助連盟(本部ジュネーブ)も設立されています。日本では「日本いのちの電話連盟」に加盟する49センター7分室で約6,500名の電話相談員が活動しています。この活動は、特定の思想・宗教に拘束されない相互援助の善意の人々の活動として広がりつつあります。「愛媛いのちの電話」は1985年に相談活動を開始し、2004年4月社会福祉法人となりました。又、2013年1月より「インターネット相談」を開始し、2015年に開局30周年を迎えました。



発 行 社会福祉法人 愛媛いのちの電話

発行者 武井義定 編 集 広報委員会 事務局 〒 790 - 8691

日本郵便株式会社 松山中央郵便局私書箱 158 号 TEL (089) 958-2000 FAX (089) 958-2014 http://www.e-inochi.jp/