

2022 12. vol.62

社会福祉法人

愛媛いのちの電話



1985年電話相談を開始し38年目を迎えました



キクイタダキ

写真提供：石川 清治氏

ひとりぼっちで悩まないで……

CONTENTS

自殺予防公開講演会

- ・今「ひきこもり」から考える
石川良子氏
- ・ある日の電話から
- ・電話相談員募集します
- ・「体を通して自分を整える」宇都宮千夏

相談電話 **089-958-1111**

毎日：昼12時～夜12時

インターネット相談

<http://www.e-inochi.jp/>

「インターネット相談」はこちらへ をクリック



今「ひきこもり」から考える ～コロナ禍で見えてきたこと～

講師 石川良子氏

松山大学人文学部教授

人の話を聴くこと分かること、「ひきこもり」との関わりというところからまずはお話を始めたいと思います。数えてみたら人生の半分以上「ひきこもり」の事を考えて過ごしていることに気づいて自分でびっくりしたんですけども、20年以上、調査者・研究者という立場で関わって来ました。

「ひきこもり」とは一般的には長期間にわたって家族以外の対人関係が失われてる状態をいい、その定義に当てはまる人を当事者と呼びましょうという捉え方をします。ところが、実際の集まりには定義に当てはまっははいないけれども、自分自身が苦しくて生きづらい思いを抱えて参加している人たちがたくさんいる。それで私は定義に当てはまるかどうかで判断しないで、集まりに参加された人たちの経験を通して「ひきこもり」とは何なのか明らかにすることを課題としてきました。

同じ空間で共に時間を過ごすことを大切にしながら、時にはインタビューという形で集中的にお話を聞くというのが私の仕事なのです。

最初のうちは不思議だったんですけど、私がお願いしたはずなのに相手の方からありがとうって感謝の気持ちを伝えられることが何度かあったんです。「あれおかしいな、どうしてかな、頼んだのは私の方なのに」と思っていたんですが、要するに当事者の多くは自分の話を聞いてもらうということが足りていない、聞いてもらう経験が決定的に欠けているということなんだな、と。

相手のことを理解することそれ自体が私の目的で、当事者の方を質問攻めにしてるだけなんです。それに対して「ありがとう」と言われて、私は助けたつもりはないけれども相手をわかってやることが広い意味で支援になっているのかもしれない。そういうことがあって、支援っていうのは人生、生命、暮らし、生きることや存在の意味づけ、

世界観等々すべてひっくりめたその人の存在そのものを支えることなのだろうって思い至りました。

とにかく動けない。怠け者ではないし、開き直っているのでもなくてむしろ苦しんでいる。働きたいとか人と会いたい気持ちがあっても、意識はどうあれ、とにかく体が動かないということ。動けない感覚を本人は言語化が難しい。言語化できないことが苦しさを生んでいるんです。(確信1)

ただ、当事者たちが苦しんでいる〈語れなさ〉とは、ただ言語化できないということではありません。語るということは相手にちゃんと聞いてもらうことがセットになって初めて語れたことになるのです。聞き届けられない声や思いや、分かって欲しいけれどきちんと聞いてもらえないことが続くと、自分なんてどうでもいいんだという存在否定につながるというのが当事者の苦悩の深い所にあるんです。(確信2)

私は、語り合うことと発信することを通して、「ひきこもり」当事者の苦しみを少しでも和らげるお手伝いができたらと関わりを続けているんですね。だから、私のやることは「自分の聴く耳を育てる」ことだろうと思うのです。

聴く耳を育てるとは何かというと、自分自身の前提、当たり前、常識が相手の当たり前と一致しているか。相手に自分の当たり前を押し付けていないか。それを自分自身に問い続けることです。相手に向き合うことも当然大事なんですけども、自分と向き合うことも本当に大事だということです。

さて、「ひきこもり」の人たちは自助グループの集まりに参加したり、実はいろいろやっているのに何もやってないと言うのですよ。要するに働いてない、学校に行っていないと何もしていないこ

とになっちゃう。そういう前提があるわけです。だから前提を掘り下げてみましょう、それが聴く耳を育てるってということなんじゃないかっていう提案ですね。

ひきこもってる間、当事者たちの社会経験は浅いかもかもしれません。でも生きることとか社会への洞察とか、生き抜くための知恵とか履歴書に収まらない経験は凄く蓄積されてるんですね。いろいろなことを考えている。苦しみながらも何とか生き抜こうとしてるのですよ。社会的にちゃんとした人間でなければならぬと真面目に考えてる。だから全然変な人ではないのです。

関わってみると「ひきこもり」当事者って、世の中の当たり前、常識、価値観というようなものによって、ひきこもらされてるってことなのではないかと思うんですね。この視点に立つと、この社会に適応させるとか矯正することがいいのか、という疑問が浮かんできます。人間働いて何ぼという価値観、それって就職活動がつかうような学生さんとか、障害を持ってる方たちも苦しめていますよね。専業主婦の方とか定年退職された男性にもそういった傾向がある。「ひきこもり」を生み出すような価値観に突っ込みを入れてみるってことは、結局もっと生きやすく呼吸しやすい世の中にするため必要なことなんじゃないか。

当事者への受容、共感、寄り添うことが必要だと思って関わりをスタートさせたのですが、「ひきこもり」の居場所支援から、活動の領域を広げられない当事者の人たちは、その先の就労になかなか進められない。本人たちにもどうしたらいいかわからない。正直に言うと以前は「なぜこの人たちは動かないんだろう」とイライラしていました。でも、そこでこの人たちのことが私はわからないんだってようやく認めることができて、もう一度改めて聞いてみることにしたんです。

そしたら今まで聞こえてこなかった声が聞こえて来たんですね。生きていくか止めるかここで決めようと思ったとか、生きるのを諦めたら死ぬしかない、だから自分は生きるとか、そういう意志とか覚悟というような話が当事者たちから聞こえてきたんです。生きることそのものを巡って葛藤してる、これが「ひきこもり」なのだなあとよう

やくそこで納得したんです。「ひきこもり」は社会参加の問題じゃないんです。

様々な常識から自ら解き放つことができない、自由になれない、自分の努力や意欲だけでは如何ともし難い壁に阻まれ、人生を思うように歩めない数々のままならなさ、真っ向から取っ組み合っている。生きることを諦めず、何とか生き抜こう生き延びようとして取っ組み合っているんじゃないかな。私も、皆さんもそうですよね。なるほどなって納得したらとても自然に皆んな同じだな、生きるってそういうことなんだと腑に落ちたのです。

繰り返しになりますが、〈語れなさ〉は、本人だけの問題ではありません。語れるとは、語りたいことを語ることと聞き届けることがセットになっていて、〈語る〉と〈聴く〉の掛け算がうまくいって初めて語れたという実感を持つことができる。悩み事を話した時に「わかるわかる」って直ぐに言われて「わかるわかるって本当にあなたわたしのことわかってるんですか」「どうしてあなたの体験して来たつらさと私のつらさが一緒だってわかるの」って思ったことはありませんか？そういうふうになんか言えなくなってしまう。変に共感されるよりも本当にわからないっていうことの方が安心するってこともあるのです。「あなたのことをわかりたいと思ってるけれど、どうしても私にはあなたがわからない」と言われた方が、自分を尊重してもらえたと感じることもあると思うんですよ。

相手を理解するというのには腑に落ちるっていうことです。わかるわかるって思っているだけかもしれない。ひょっとしたら自分の聞きたいようにしか聞けてないんじゃないか。「わからない」ということは、はっきりわかるために必要なんだろうな。そのためには自分の前提を見直してみる、聴く耳を育てるということ、相手に関心を向けること。そういうことが支援に繋がるのかなって思うのです。

(文責 広報委員会)

この講演会は、厚生労働省自殺防止対策補助事業の一環として毎年開催しています。

公開講演会を聴講された方から感想をいただきました。

今「ひきこもり」から考える

message

語れないということが相手の聴く力が足りないために生じているという可能性があるというお話にとっても頷けました。

聴くというのは単なるテクニックではない、簡単ではないということにも気づかされました。(50歳代)

message

最近、ひきこもりは就職で解決できるとするひきこもり支援の考え方にひっかりを感じ、今日の講演会にたどり着きました。私は石川先生の捉え方に同感です。(40歳代)



message

実際の経験からにじみ出る迫力、言葉の重み、研究の結果に真っ向から向き合う姿勢に引き込まれ、あっという間の90分でした。

message

自分の今までの考え方が間違っているとは思いませんが「引きこもらされている」という社会を変える事。発想できなかった。働く、学校へ行く当たり前の事。五体満足でなくても生きるために一生懸命動いている社会を否定できない。誰でも生きることに悩んでいる。(60歳代)

message

ひきこもりの当事者や支援者でもない研究者がいるということを初めて知りました。ひきこもりから脱する必要があるような気はしていますが社会がどう変わっていいのか、興味を持ちました。(30歳代)

ある日の電話から

その電話は深夜に繋がりました。女性は地元を遠く離れ、一人暮らしをしているという。静かな落ち着いた口調で、母親になぜか受け入れてもらえなくてつらい日々を過ごしてきたと話し始めた。弟には普通なのに自分だけ否定される。父親は、彼女にとっては傍観者のようにしか感じられない存在。そんな中、状況に押しつぶされたくない思いから実家から遠いところの大学に進むことを選択したという。これまでのことを話し終えて、「母親が突然様子を見に来たと初めて訪ねて来て、(今まで)悪かったねと言ったんです。急にそんなことを言われてもどう思ったらいいのか、困惑している。気持ちの整理ができなくて、電話しました。」と彼女。ああ、そうだったんだ、これまでの彼女の話を受けとめるので精一杯で彼女の頑張りを労う言葉かけもできずにいましたが、ここで彼女が話したかったことにたどり着いたように思いました。同時に、言葉で言い表せない思いを抱えながら生きてきたのだろうと想像していました。

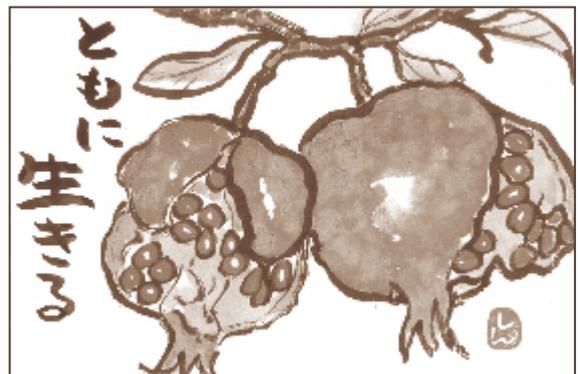
.....

お聞きして何年かが過ぎましたが、彼女との出会いは私にとってこのボランティア活動を続ける原点になったように感じています。

コロナ禍が続く中、若い女性の抱える困難、生きづらさが報道されます。

彼女たちの何倍かの年齢の自分が次の世代の人たちの話に耳を傾け、お話をお聞きすることで、若い人たちの苦しい気持ちを一瞬でも和らげるお手伝いのできたらいいなと思います。

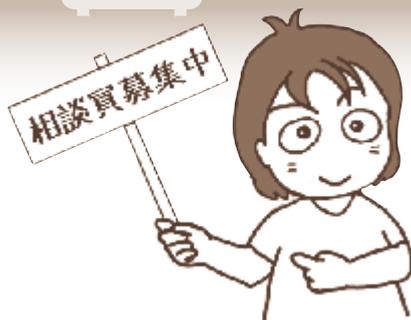
※内容は実際の相談を基に構成し直したものです。



提供 春藤 伸一氏

2023年
5月開講!

第42期 電話相談員募集します



人とつながり 自分を見つける
心を開いて 人を理解する
大切なコミュニケーションの学びに
さあ、一步踏み出してみませんか!



相談員になる準備として養成講座を受けていただきます。概要は以下の通りです。ぜひご応募ください。

期 間	2023年5月 ~2024年1月(全20回) ・概ね土曜日の午後の3時間 ・一日研修と宿泊研修(1泊2日)を含む
会 場	愛媛県男女共同参画センター等(予定)
参加資格	22才~68才の方
募集人数	40名
受講料	30,000円 別途 参考書代1,500円程度 宿泊研修15,000円 (原則としてお納めいただいた受講料は お返しできません)

講座の内容

第1ステップ (全3回)

●オリエンテーション

第2ステップ (全3回)

●傾聴訓練

第3ステップ (全7回)

●掛け手の理解と電話相談演習

第4ステップ (全4回)

●社会背景の理解と電話相談演習

第5ステップ (全3回)

●実習に向けて ※一泊研修を含みます

講師紹介

武井 義定	社会福祉法人愛媛いのちの電話理事長 勝山幼稚園園長 臨床心理士	梶原 万裕	精神科病院勤務 公認心理師 臨床心理士
青野 篤子	福山大学名誉教授	川本こずえ	精神科心療内科 公認心理師 臨床心理士
石川 良子	松山大学人文学部社会学科教授	近藤智絵子	松山東雲女子大学・松山東雲短期大学 公認心理師 臨床心理士
宇都宮千夏	愛媛県スクールカウンセラー 公認心理師 臨床心理士	信原 真紀	愛媛県スクールカウンセラー 公認心理師 臨床心理士
大久保雅代	愛媛県スクールカウンセラー 公認心理師 臨床心理士	船戸智寿子	愛媛県スクールカウンセラー 公認心理師 臨床心理士
越智真理子	真理こころのクリニック院長 精神科医	横田 和子	臨床心理士



『体を通して自分を整える』

社会福祉法人愛媛いのちの電話
研修委員 宇都宮千夏

相談など対人援助の仕事や活動をしていると、自分よりも相手を優先してしまうことが時に起きます。一生懸命になりがちな私は、気持ちや考えを優先することが多く、体のことを忘れがちです。

あるとき身体志向的アプローチを学ぶことに、不思議とご縁がつながりました。助けを必要としている人も自分自身も楽になるという感覚を得た私は、また一生懸命になって学びます。多いときには月に2・3回、東京・横浜・大阪・岡山・大分・熊本、そして年に1回ハワイへと飛び回りました。「研修オタク」と自己紹介できるくらい、研修が楽しくて仕方ありません。休日を削って研修に当てていましたから、どこかで疲れや集中力不足が出てもおかしくない状況でしたが、面白いことに体も気持ちも元気で頭の回転もよくバランスがとりやすいのです。自分自身が安定して整っていると、相談に来られる方に対しても言葉の一つ一つを詳細に捉えたり、話の流れといった全体や相談者の全体像を捉えたりが、より上手いき相談者を尊重する関係が作りやすく感じます。

日々の生活の中では、時に傷つき、苛立ち、悲しみが訪れることは誰にでもありますし、相談活動の中で何かしらの気持ちが残ってしまうことも時に経験します。自分の体や気持ちや考えにどこか窮屈なところはないか、安全で安心な感覚を保って座っていただけるか、お話に集中できるかと「自分自身」に気づいていく時間が私には必要です。体はとても正直です。身構えると動悸や凝りとしてメッセージを発したり、前のめりになってお話を引き込まれていたり、一歩引いて（背もたれにもたれて）頭を整理していたり、気持ちがしんどくなると体の重心が低く感じたりと、体は語るものです。

「いのちの電話」では、相談員の皆さんがお一人お一人電話口で相談者の声を丁寧に受け止めておられます。そういった個々人の活動を支えるために、相談技術を学ぶことはもちろん、仲間と気持ちや考えを分かち合う場も用意されています。相談と相談の間の「間」の取り方や、その「間」で自分自身を整えておられる様子をお聞きすると、私はとても親しみがわいてきます。体に目を向けると、その瞬間の自分自身に気づきます。自分を整えることを、相談に携わるときこそ意識しておきたいと思っています。

相談員養成研修を終えて

只今
実習中

いのちの電話に応募したきっかけは知人からの誘いでした。仕事も時間に余裕がある時期だったこともありタイミング的にも良かったので。

実践の電話対応では自分が思っていたのとは少し違っていました。最初受けた電話は無言であったり、家庭内事情のこと、近所トラブル、あと衝撃的な話は死にたいって内容でした。鬱病の方が多く悩み悩んでの電話だったので勇気を出して電話してきたんだなって感じました。また時間潰しのような電話もあり、きりのいいところで電話を切ることも必要だなと感じました。

この一本の電話で相談者の方の気持ちが落ち着いてくれたり自殺予防できたり。人の命にかかわる凄く繊細で大切なボランティアだと思います。悩んで話を本当に必要としている方にタイミングよく話が出来るこのような活動に参加できて良かったと思います。仕事が忙しくなりなかなか参加できませんが必要とされる限り頑張っていこうと思っております。(K.M)

「ルルル、ルルル」受話器を取っても、取っても、電話の音が鳴り止まない。コーラーからは、「死にたい」「辛い」「寂しい」「悲しい」「腹が立つ」などのマイナスの感情が投げ掛けられる。実習で、世の中にはこんなにも困っている人が沢山いるのだなと実感した。共感とは言え、重い感情を受け止める相談活動は、週1回程度までが自分の心の健康のためにはベターかなと思った。人は、大きな出来事や長く続く出来事にあうと感情が高まり、心の中は混乱し、ただひたすら気持ちや出来事を誰かに聴いてもらいたくなる。意見や助言はいらない。それで、冷静さが戻り、自力で解決策を見つけることができる。人の自己成長力を信じて、これからも傾聴に努めていきたい。(K.O)

出会いの数だけ人生がある。価値観の違いも千差万別である。電話相談の実習に入り感じたことは、私の知らない世界が沢山ある。声の抑揚で相手を感じ想像する。悩める人の心に出来得る限り寄り添える言葉をかけたいと考える。人のために役に立つならばと始めた学びが、知らぬ間に自分の生活の中での糧となっていることに気がついた。

人生いろいろ。人もいろいろ。景色を堪能できる生活を求め、謙虚な心をもっと養っていこうと考えている。(M.I)



相談員の声

相談員となって10年。私はどう変化しただろうか。現実では相手にも考えがあるのだからと容認出来るようになった事かな。

相談事例では、自己承認出来ている話を何例か伺うことがあった。辛い話を何度かしたのだろう。そんな中で徐々に気づきが生まれ、自己肯定につながったのか。そうした話には逆境の中で自分が選択した考えや行動につい

での自信感が伝わってくる。貴重な体験に励まされた。以前、講演会で夏刈先生は「聴いてくれる人がいるから語れる。語る内に過去がその都度清算されて精神疾患の母の良い思い出も語りたいたいと思ひ、そうすることによって自身が回復してきた」とお話をされた。受容して聞く大切さを思うと共に自身のケアにも心を配りたい。



あたたかいご支援 ありがとうございます



2022年7月1日～2022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)

個人	青木 弥生 上岡 桂子 黒川さゆり 神野美恵子 竹本 仁弘 灘野 成人 林 万有美 溝渕 睦彦 森山 弘子	勇 文夫 越智真理子 小林 保一 菅 温子 立川 百恵 名智 咲子 東 麗子 光田 厚夫 薬師神寛司	石丸 裕司 恩地 森一 近藤 猛 高内美代子 田中 稚子 西田 裕子 星加 修 三好 洋子 山内 英彦	一ノ宮孝司 菊池 伸英 佐藤 靖雄 高田 洋子 谷 直樹 二宮 孝夫 松浦 恵一 村上 亮二 弓達ますみ	伊藤三枝子 木元 裕子 重松 章子 滝澤久海子 谷本 治 橋本 眞行 松倉 陽子 村松 つね 横山 真一	井上 和恵 草薙 順一 篠崎 桔梗 武井 義定 戸梶 元斎 羽藤八五子 松村 茂 本 裕美 好永 定	印南 敏彦 国久 清司 清水 正子 武田 行雄 中原 昭子 浜崎 友二 三神 弘子 森山加代子 渡部 三郎
----	---	--	---	--	--	--	---

(匿名 13名)

団体	安藤工業株式会社 一般財団法人創精会松山記念病院 伊予トータルサービス株式会社 医療法人かとう歯科医院デイサービスセンターきらり 医療法人兵頭クリニック 愛媛県繊維染色工業組合 愛媛地方労働組合連合会 株式会社イオタオーエーシステム 株式会社門屋組 株式会社松栄印刷所 株式会社野間工務店 株式会社母恵夢本舗 公益財団法人松山済美会 四国建販株式会社 シンワ株式会社 常盤タクシー株式会社 日東石材工業株式会社 松山総合開発株式会社 有限会社栗田包装 ルナ物産株式会社	一般社団法人愛媛県労働者福祉協議会 今治ヤンマー株式会社 医療法人秋田会秋田病院 医療法人勤有会きら病院 医療法人眞理こころのクリニック 愛媛信用金庫 愛媛パッケージ株式会社 株式会社井出工具 株式会社カネシロ 株式会社デンカ 株式会社ヒカリ 株式会社よんやく 国際ソロプチミスト松山 四国溶材株式会社 大一ガス株式会社 豊岡台病院看護部 伯方造船株式会社 松山中央ライオンズクラブ 有限会社フットフィール 連合愛媛
----	---	---

影に入っても暗くならないのはなぜ?
ふ・し・ぎ



11月8日
スマートフォン撮影
(松山市内)

編集後記

編集部はステイホームでお互いメールでやりとりし、部会内容や文章の確認と意見交換を行った。コロナ前より満足度は微妙だけれど、集まり時間の短縮にはなった。さて、11月8日の皆既月食と天王星食。85分間の天体ショー。なぜ月が殆ど見えなくなるのか。月が赤銅色になるのは地球の大気を通った太陽光のうち赤い成分のほうが月に届きやすい為。次は2235年。私達の考えも及ばない宇宙の壮大さと秩序に只々感動する。“人間なんてちっぽけなものだ”人の知識や悩みでさえ。

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/>