

☎山形いのちの電話

広報53号

2016.6.15

yamagata

耳 傾ける生活を

山形いのちの電話理事・基督教独立学園理事

すけ

かわ

のぶ

長い冬がしりぞき、フクジュソウ、カタクリ、ユキワリソウなどが美しく咲く春がやってきました。

わたくしたちの住む「小国」というと、豪雪地で、飯豊連峰と朝日連峰に囲まれた辺境の地という印象を持たれる方が多いかと思います。『山形いのちの電話広報』48号に記されているように、2013年6月に「相談員と役員の交流会」で大勢でこの地にある基督教独立学園高等学校を訪問して下さいました。一学年25名、全校で75名という小さな全寮制の学校で、労働を重んじ、畜産、園芸、水田などの自活を旨とする活動を大切にしています。一人ひとりの方が大切な役割を担っています。

長い間小さく粗末な学校でしたが、立派に完成した講堂、校舎、寮などを見ていただきました。パイプオルガンも新しくなった講堂で、バッハの曲と「あまちゃん」のテーマ曲を喜んで聴いていただきました。

この学園の設計は、本間先生が若い日に創立者の鈴木彌美先生にご指導いただいたことへの感謝として本間建築設計事務所のご奉仕でなされています。わたくしは数年前に現役を引退し、今はボランティアとして、生徒の皆さんといっしょに、キキョウ、オミナエシ、ヒメサユリ、シラネアオイなど山の花・野の花を校内や村内に美しく育てる作業をしています。

この学校は、多くの方々に助けられ、応援していただいている学校です。1982年（昭57）年には、日本の「いのちの電話」創始者のルツ・ヘットカンプ先生が訪問し、「友人の言葉によく耳を傾け

よう」という趣旨の講演をして下さっています。その時は今のように立派な道路はなく、伊佐領から来て下さいました。新潟の「いのちの電話」の真壁伍郎様が同行して下さいました。

奥地にある学校ですが、訪問下さる方が多く、都会にいるよりも、アフガニスタンで奉仕活動をつづけている中村哲氏など大切な役割を担って下さっている方々に多く出会えるように思います。外から来て講演して下さいる方々に、とても恵まれ



ルツ・ヘットカンプ先生と創立者の鈴木先生ご夫妻
右端は助川

ています。

学校内で、テレビを自由に見ることはなく、携帯電話は持たず、お互いの会話を大切にしています。寮は違う学年で2人部屋（一部3人部屋）です。夜は沈黙の時間（7時半～9時半）があって、じっくり学び、また自己との対話を大切にしています。

毎日、朝礼と夕拝がありますが、全職員・全生徒が交代で話します。自分が熱心に語り、またひとの話にしっかり耳を傾けるという「いのちの電話」につながる生活が出来るように願っています。



春の朝 校舎全景（左 教室 右 講堂）



山形いのちの電話 会報53号

目 次

- ◆ 耳 傾ける生活を 1 p
- ◆ 相談員を支援して下さいる先生の紹介... 2 p
- ◆ 相談員募集・相談員になるために 4 p
- ◆ 相談員より一言 5 p
- ◆ インフォメーション 6 p

相談員を支えて下さ

いのちの電話について思うこと



山形いのちの電話研修担当・
スクールカウンセラー

日下部 啓子

1989年秋、山形にも“いのちの電話を”の声が上がられ、1993年9月1日電話相談員養成講座がスタートし、1994年10月1日pm 3:00開局ということで今年で22周年になるとのこと、あつという間だったように感じます。開局準備段階のある日、臨床心理の研修仲間だった西澤先生と横澤先生が、当時私が勤務しておりました県精神保健福祉センターにお見えになり声を掛けていただきました。いのちの電話について何も知らない私に初歩から話してください、私は活動に共感してささやかながらお手伝いをさせていただき今日に至っております。途中、病気になり中断しましたが、係ることにより日々新しい発見をさせていただき相談員の方々、かけ手の方々に教えていただくことがしきりです。いのちの電話の相談のあり方を仕事をしていく際の参考にさせてもらってきております。各種の機関で、心理担当職員等々をさせていただきましたが、現在は母子支援施設の心理療法担当と、高校のスクールカウンセラーをやらせていただいております。私の課題の中心は、DV、虐待、ひきこもり、不登校、非行と幅広く、老化現象を来たしております頭をひっきりなしに活動させています。

相談員の皆様は、時代・環境の変化に伴って、かけ手の変化もあり対応が困難を極める中で、多種多様な相談をお受けになりストレスが蓄積されるのではないかと考えられます。解消について積極的に対応策を組み立てていけたら等勝手な思いを持っているところです。

私は、研修のお手伝いと同時に夜間の電話相談を一時期させていただいた経験から、勤務先での電話相談とは基本的に異なるいのちの電話相談の

困難さを感じておりました。職場では、質問に答えたり、必要に応じて来所を促したり、訪問したり、他機関に紹介したりと対応方法が多種多様であるのに比し、いのちの電話では、そのような手段をとらず、ひたすら耳を傾けて、かけ手の内省を促し、自己解決していただく方向で相手をするように努力しました。沈黙にも寄り添って、かけ手の声の調子とか強弱等に合わせてみる。共感してかけ手の今の感情を明確化することを努力してみる。「確実に受け入れました」とわかるように伝えると、かけ手は「とにかく受けとめてもらえた」と思うと本音で話し、弱音を吐いてもいいと思うと吐くようになります。ただし、どのような内容の相談が入ってくるか予測できず不安と緊張の連続で、更に自殺を執行中といった電話については、それ特有の対応をとらねばならず、聴くことに集中しながら頭の中はめまぐるしく状況の解釈に迫られるし、それを会話の中に持ち込まない対応もしないといけません。すこぶる大変な事と思います。共感的理解と肯定的受容、傾聴ということの意味の深さに身の引きしめる思いをしました。相談は受容的でありたいものですが、危機に際しては、指示的、積極的に介入し、判断の材料が必要なので質問もすることになります。いのちの電話の相談の基本路線はありますが、それだけにとどまらない相談のあり方も存在し、冷静で客観的な判断を要する場合もあるわけで、1本1本の電話に緊張と不安がつきまとう活動であると思います。従ってグループ研修等でストレスの解消を図るのはもちろんの事、何らかの方法で癒しを設定していきたいものと思っています。

私は、皆様に教えていただいた事を整理し、初心にかえり、種々の活動に参加していきたいものと考えています。今後もよろしくご指導をお願いいたします。仕事上も生かしていきたいものと思っています。

っている先生の紹介

いのちの電話に 関わらせて戴いて



継続グループスーパーヴァイザー・
野口臨床心理室

野口 敏信

平成27年4月より臨床心理士の荒木園子さんの後を受け、継続グループを担当させて戴いております野口と申します。どうぞ宜しくお願い致します。

私は、昭和48年から平成24年まで40年間米沢市立病院にて臨床心理士として、精神科領域を中心として様々な業務に就かせて戴きました。そんな私が精神保健領域に関わるきっかけは実はほんなことからでした。教師を志し石川県は能登半島から仙台の宮城教育大学の養護学校教員養成課程に入った訳ですが、精神薄弱（知的障害のことを当時はそう言っていました）に関する書籍の中で「仮性精神薄弱」という言葉に出会いました。それは今でいう「自閉症」「自閉性障害」を指していた言葉だったのですが、後日東北で初めてその診断名を付けられたという男児と出遭うこととなりました。その子の影響で、いつしか私の関心は自閉症を入り口として児童精神医学やその周辺領域と変わって行きました。そうこうしていると、教授から、“山形県の米沢市立病院で心理を一人探しているんだけど、君どう？”と声を掛けられ、縁あって勤めることとなりました。『臨床心理』という言葉もなく、無論専門の養成部門もない時代でした。一人の自閉症の子が一人の青年のその後の人生の舵を大きく切ってくれました。

赴任して、最初に仕えたDrはすこぶる優しく且つ厳しい方で、最初の2年間は給料を戴きながら院内各科の研修、看護助手の見習いと、心理職として患者さんのお話を聴かせて貰うまで2年有余かかりました。その大先生に10数年仕えた後の某先生の時に、アルコール依存症の方の集団療法の担当の業務命令が下りました。下ったというのは、一寸大袈裟ですが、実は自身は下戸で、大酒飲みが大嫌い、そんな自分がアル中の世話なんて!!という思いでした。しかし、業務とあらば致し方なくと、渋々その任に就いたのです。それ迄に多くの精神障害に病む方に接する機会を経験してきた私でしたが、アルコール依存症に関しては、世間一般の誤解や偏見と左程の違いもありません

でした。ですから、当初はとどのつまり患者さんに対して、飲むな、飲むな！の説教じみた態度でありました。ある時、或る患者さんから、“俺は確かに酒で人生を壊し、皆から酒やめろ！酒やめろ！といわれ、自分でも止めたいと思うんだが止められず悩んでいたところ、アルコール依存症と医者から言われ、あーあ、自分は弱い性格とかでなくて病気なんだ！病気なら治せる、病院だと俺の気持ちも解ってくれる、と思って勇気を出してきたのに、病院の先生にまで止めろ、止めろ！としか言われないうんだったら!!”と言われ、頭上に鉄槌を下されました。その方はその後外来に姿を見せなくなり、後日、アパートの一室で人知れず亡くなったことを知らされました。臍を嘔むというのはこの事です。経験とは両刃の剣ですね。後悔先に立たずでは済まされませんが、これを機にアルコール依存症を病む方との少しは真摯な対話が始まったかもしれせん。彼ら彼女らとのお付き合いは、四半世紀を超え、私の医療臨床の柱ともなりました。

一人の男児と死を賭して教えてくれたアルコール依存症の親父さんによって方向づけられ、患者さんはもとより、お師匠さんや多くの先輩、同僚、そしてあまたの周辺の関係者に支えられての私の職業人人生でした。先年一応の卒業を迎えた後、今は農家の親っさんをやりながら、元職の関係で色んな処からお声をかけて戴き、幾つかの場所に通わせて戴いております。大半は昔取ったなんとかで、文字通り何とかやらせて戴いている感じですが、未経験で戸惑っているのが、産業保健領域と、このいのちの電話の仕事です。正直言いますと、特に電話相談は、失礼ながら少し甘く見ておりました。又々、傲慢さが頭をもたげそうになっていたのかも知れせん。それを、一変させてくれたのは、「死にたい現場」に寄りそう相談員の皆さんの姿でした。私の立場は、一応スーパーヴァイザーってことになっていますので、相談員の方々のメンタルヘルスの一助にでもなればと、少々タカを練っていた処がありましたが、とんでもない。心理相談の頗る応用編だと気付かされて、汗顔の態であります。と同時に、又この新しい出会いで別な自分と出遭えるのではと、期待と不安が入り混じった様な気持ちに成っているこの頃です。重ねて宜しくお願い致します。

あなたの力を貸してください!!

第19期 電話相談員養成講座のご案内

研修は、自分を見つめ直し、良き仲間を見つける機会でもあります。

いのちの電話とは

いのちの電話は、自殺予防を主な目的とした電話相談です。ひとりひとりの「いのち」を大切にす
る立場から、不安や苦しみに悩んでいる方のよき隣人として、電話での対話を通し、援助していこう
とする民間のボランティア活動です。

相談員になるには

学歴や経歴は問いませんが、時には自殺の危機にある人たちと対話をする重大な役割を担っているため、
1年半の養成研修を経て認定を受けます。

応募資格

- ① 22歳以上68歳までの心身ともに健康な方で、いのちの電話の活動に参加・協力できる方。(定員・約20名)
- ② 相談員として認定後、月2回以上(1回3時間)、活動できる方。

応募書類

- ① 申込書
- ② 「いのちの電話」に応募する動機
- ③ 自分史(自分の人間形成に影響を及ぼした出来事や出会いを中心に)

研修費用

前期・後期各12,000円(別途・宿泊研修10,000円)

研修の流れ

土曜日の午後コース(予定)
 2016年10月8日(土)午後・開講式
 前期(人間関係基礎訓練、宿泊訓練)、後期(ロールプレイング、実習)
 これに、精神科医、臨床心理士、大学教官、弁護士等の講義が加わります。

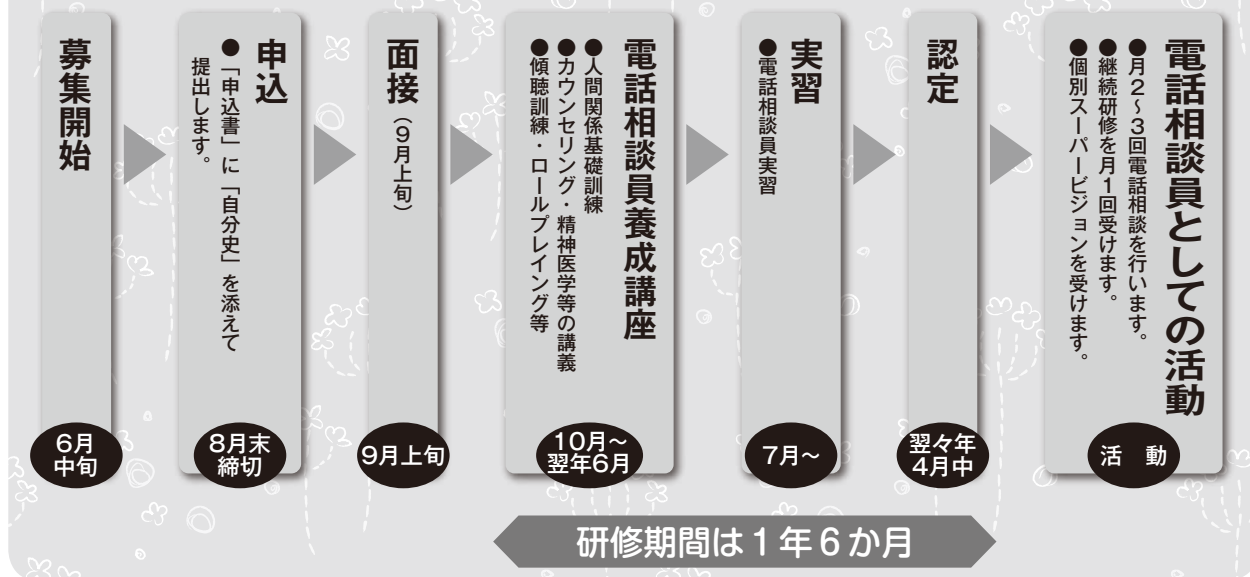
申し込み締め切り

2016年8月31日(水)



詳細は「山形いのちの電話」のホームページをご覧ください。
 お問い合わせは「山形いのちの電話」事務局までお電話下さい。(事務局執務時間 平日午前10時～午後4時)

電話相談員になるには



相談員より一言

相談員になりたい

相談員 A・K (女性)

何 故そう思ったのか、今ではまったく思い出せないのですが、今から30年程前他県に住んでいた頃、開設したばかりの「いのちの電話」の相談員になりたいと思いました。でもそれは、自分自身の病気の為断念しました。その後移り住んだこの山形で、今相談員をさせて頂いています。

電話を受ける時、私は頭の中を空っぽにして話を聴きたいと思うのですが、なかなか難しい時もあります。私自身を探られたり、心がザワザワしてしまったり、聴くことが辛くなることもあります。そんな時は、他の人からいただいたアドバイスや研修を通して学んだことが心に浮かびます。「寄り添うってどういうこと？話を聴くだけでいいの？どうしてこの人はこんな

話をするの？……」受話器を耳にあてながら、心の片隅で様々な思いがグルグル廻ります。迷路に入りこんでしまったように感じることもありました。普段の生活では考えられない話などは、受け止める余裕もなく状況を理解することに気をとられてしまうこともありました。電話をとる瞬間は今でも緊張します。でも、掛け手の声が少しずつ明るくなったり、「話を聴いてくれてありがとう」と言われた時は本当に嬉しいです。

30年前、道は一旦閉ざされましたが、それが良かったのだと近頃思います。なぜなら、その30年間私が歩んできた決して平坦ではなかった出来事のすべてが、今お話を聴かせていただく時に生かされているのではないかと思うからです。

多くの方とお話しし、学んでいくなかで、少しでも私の心の戸口を広げたいと願っています。

電話当番

相談員 T・A (女性)

当 番表に名前を入れる。それと同時に携帯のスケジュールと手帳に記入する。家に帰ってカレンダーに印を付ける。この日は絶対忘れてはいけない。担当の日まで、何度も確認する。「人間だから、いくら注意していてもストーンと抜ける事があります。」という研修後半に研修を担当して下さった先輩の言葉を思い出しながら、出来ればそうならない様に頑張るって注意する。

先日の当番の日、担当に入る2時間前になって、同居の孫が突然の発熱。3歳児と1歳児が2人。元気であれば何も問題ないが、一人がグズグズではおそらく娘一人では看きれないと思われる。でも当番に出なければ一緒に入る相手の方にも迷惑が掛かる。これから代わって貰える人を捜すのは、至難の業だと思われた。もう

時間は5時を回っている。こんな時に限って相手の方の名前も確認していなかった。こんな時間に事務局にどなたかいるだろうか？とにかく電話をしてみる。事務局長が出てくれた。事務局長に事情を話し、相手の方とその連絡先を教えてください。でも、まだ当番を諦めきれずにいた。「ご自宅の事を優先して下さい。」と事務局長。「ありがとうございます。」と電話を切り、相手の方に電話を掛ける。事情を話し、それでも申し訳なさと、自分自身の諦めきれない思いでグズグズしている私に、「色々あります。私は大丈夫ですから、無理しないで、細く長くやってみましょう。」の言葉によろやくその日の当番を諦めた。

私の突然のキャンセルを本当に温かく受け止めていただいた事に、ただただ感謝。やっぱり仲間っていいなあと思う。そして、その仲間ていられる様に頑張ろうと思う。

★INFORMATION★

第2回 ミニ公開研修会

日時 7月23日(土) 午後1時～4時
会場 寒河江市文化センター
 (寒河江市大字西根字石川西333)
参加費 無料(どなたでも参加できます)
目的 □地域の団体と連携し、自殺予防の輪を広げていく。
 □いのちの電話の活動について紹介し、本法人への
 支援と相談員募集についての協力をお願いしてい
 く。
研修内容 □基調報告
 村山地域の自殺の現状と対策(村山保健所)
 □各団体等の活動紹介
 ・ほっとハートまむろ川(真室川町)、NPO法人ぼ
 らんたす(庄内)、山形いのちの電話
 □グループワーク(自分たちができていることを考えます)
 ※お問い合わせは事務局まで

いのちをうたうコンサート (第14回山形いのちの電話チャリティーコンサート)

日時 12月29日(木) 午後6時30分開演
会場 山形グランドホテル
 2F サンリバー
チケット お一人様 10,000円
 (軽食・お飲物付、税込)



出演者(左から)
 高橋 寛
 高橋まり子
 須藤恵美子
 増川 大輔

※チケット代金の一部を「山形いのちの電話」の活動資金とさせていただきます

毎月10日は自殺予防いのちの電話!

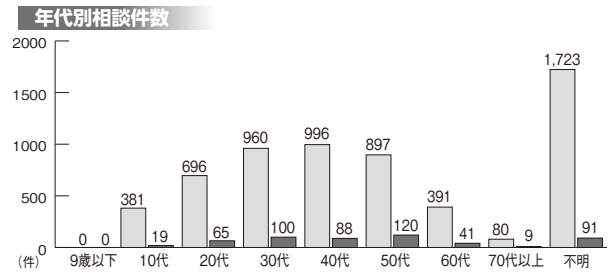
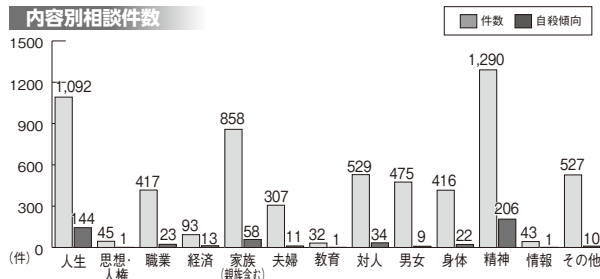
自殺予防いのちの電話(フリーダイヤル)

時期 2016年4月～2017年3月
時間 午前8時から24時間対応

TEL 0120-738-556

2015年1～12月の受信統計

総件数 6,124件 うち自殺志向件数 533件



事務局 日誌

- | | |
|---|--|
| <p>2015年</p> <ul style="list-style-type: none"> 10月3日 18期生・開校式 8日 事務局会議 9日 運営会議 9・10日 広報担当者会議(札幌) 10日 自殺予防いのちの電話 25日 17期生危機トレーニング 11月5日 事務局会議 7日 全国研修担当者会(川崎市) 7・8日 18期生一泊研修 8日 相談員総会 10日 自殺予防いのちの電話 13日 役員会 山形県ひきこもり支援会議 16日 運営会議 19日 寒河江市民生児童委員会研修会 25日 52号広報誌発行 28・29日 電話相談学会(東京) 12月3日 事務局会議 10日 自殺予防いのちの電話 11日 運営会議 12日 相談委員会 21日 研修委員会 29日 山形いのちの電話チャリティーコンサート | <p>2016年</p> <ul style="list-style-type: none"> 1月7日 事務局会議 10日 自殺予防いのちの電話 17日 18期生・後期講座第1回目 29日 運営会議 2月4日 事務局会議 10日 自殺予防いのちの電話 22日 拡大運営会議 29日 研修委員会 3月3日 事務局会議 10日 自殺予防いのちの電話 11日 役員会 12日 18期生・後期講座第2回目 18日 運営会議 21日 F D研修(連盟主催) 4月9日 17期生認定式 10日 自殺予防いのちの電話 11日 内部監査 12日 事務局会議 15日 運営会議 16日 18期生・後期講座第3回目 20日 広報委員会 25日 研修委員会 |
|---|--|

編集後記 相談員の研修は、子育て真っ最中の私にとって、とても貴重な時間となっています。相談員として親として、相手には自分と対等な立場の人間として向き合い、尊重する気持ちを大切にしたいと思います。(の)

年末特別賛助金のお礼 総額 3,205,787円 174件

多くの皆様よりご協力をいただきました。
 本当にありがとうございました。

- (株)三浦板金製作所 600,000円
- いのちの電話後援会 400,000円
- 大沼 俊彦 200,000円
- 古澤 茂堂 100,000円
- (株)本間利雄設計事務所 100,000円
- 遠藤商事(株) 100,000円
- 高島電機(株) 100,000円
- 他の皆様方



社会福祉法人 山形いのちの電話

事務局 〒990-8691 山形中央郵便局私書箱第99号
 電話/023-645-4377(事務用) FAX/023-645-7795
 発行人/古澤 茂堂 編集/広報委員会

※この広報誌は、共同募金からの助成で作りました。