

電話の向こうに君の笑顔が見える……

# ☎山形いのちの電話

広報54号

2016.11.25

yamagata



天童市運動公園にて

## お互いに違っていることは素晴らしい

山形いのちの電話評議員・NTT東日本-東北山形支店支店長 古川 直子

私が山形に来たのは2年前の夏。しばらくすると、佐藤事務局長が訪ねて来てくださり、いのちの電話の説明をしてくださいました。もちろん存在は知っていたのですが、改めてその存在の大切さを認識いたしました。

また、積極的に関わっておられるボランティアの皆さまに敬意を表したいと思います。弊社も賛同した社員からの募金を集めて毎年少しではありますが、寄付をさせて頂いています。

さて、平成20年、NTT東日本にダイバーシティ推進室ができ、私は初代室長を務めました。ダイバーシティというのは、英語で「多様性」という意味です。多様性には、性別、身体障がいの有無、世代、人種等に加え、信条、価値観なども含まれています。最近では女性の活躍推進に光が当たっておりますが、女性を含め広く会社における「マイノリティー」が活躍しやすい職場を作ることが、市場に迅速柔軟に対応する力を増し、その結果企業の競争力向上に寄与するため、新たに組織を作りました。

進化論を書いたダーウィンは「最も強い者が生き残るのではなく、最も賢い者が生き延びるのではない。唯一生き残ることができるのは変化できる者である。」と言ったと言われています。確かに、ガラパゴス諸島には、環境に対応して進化した、小さな小鳥が生き残っています。

この目まぐるしく変化する世の中に対応するために、マイノリティーも含め、相互に理解し、多様な能力を発揮することは、会社においても、当然社会においても、実に大切なことではないでしょうか。ダイバーシティ推進室で学んだのは、そんな基本的なことでした。

他の人と同じ行動をし、同じ意見を持ち、同じ価値観を強要される。そうでないと仲間に入れない。認めてもらえない。それに悩んでいる人がたくさんいらっしゃると思いますが、お互いの違いを尊重することが、実はお互いに得をするはずですよ。お互いに違っていることは素晴らしい。私自身は、今一度、「みんなちがって みんないい（金子みすゞさん）」ということを胸に、自分とは違う人から多くを学ぶ姿勢をいくつになっても持ち続けたいものだと考えています。



### 山形いのちの電話 会報54号

#### 目次

- ◆お互いに違っていることは素晴らしい… 1 p
- ◆相談員を支えて下さっている先生の紹介… 2 p
- ◆相談員に寄り添って…………… 3 p
- ◆研修会報告…………… 4～5 p
- ◆全国研修会・なら大会報告…………… 4～5 p
- ◆インフォメーション…………… 6 p

# 相談員を支えて下さっている先生の紹介

## 間もなく四半世紀



山形いのちの電話研修担当  
社会医療法人二本松会上山病院  
臨床心理科長

佐藤 秀実

今年の秋は「例年になく暑い！」と話しているうちに、気がつけば街路樹の葉が色づき、職場の窓から見える蔵王山のてっぺんが白く染まりました。もうすぐ2016（平成28）年が終わろうとしています。みな様にとってどのような一年でしたでしょうか。

山形いのちの電話は、1989（平成元）年秋から準備が進められ、1994（平成6）年10月1日の開局から23年目に入りました。その2年ほど前に山形いのちの電話初代事務局長故石塚和雄氏より山形大学の教官として時間を共に過ごされた初代山形県臨床心理士会長末廣晃二先生（現山形いのちの電話研修委員長）を通じ、県内に勤務する心理職へ相談員養成講座への協力依頼がありました。

私の日誌のページを遡ってみたところ、山形いのちの電話開局前年の、1993（平成5）年8月に設立した山形県臨床心理士会（以後：県士会）で、翌9月にはいのちの電話の要請に応えるための準備委員会が開催されています。11月には仙台いのちの電話の出村和子先生をお招きし、相談員養成講座を実施するための研修を受けました。12月には1期生の面接が行われ、年明けより人間関係基礎訓練のグループが慌ただしくスタートしています。

私的には、先述した県士会の設立準備や、ようやく昨年9月に公認心理士法として法案が成立した心理職の国家資格化に向けた活動、勤務先では思春期病室の試みやSST（社会生活技能訓練）グループの立ち上げなど、よくもまあ身体が持ったものだと思ながら感心してしまいます。

私は、大学の精神神経科をスタートに現在勤務する病院まで30余年精神科医療に心理職（臨床心理士）として従事してきました。考えてみますとその大半の期間をいのちの電話のみなさんと共に過ごしてきたこととなります。実のところ今だから告白しますが……専門家として要請を受け要請講座のお手伝いをはじめた当初は、臨床経験も浅い上に、患者様やご家族と直接顔を合わせての心理的援助を生業としている自分にとって、受話器から聞こえる声だけが頼りの相談への知識や技術の持ち合わせなどあるはずもなく、ほぼゼロからのスタートでありました。

そのような中、養成講座の核ともいえる人間関係基礎訓練（エンカウンターグループ）では、每期受講生のみなさんが感じたことを本音で話し合っていく過程に添わせていただくを通し、話を「聞く」だけでなく「聴く」ということ、共感的理解と肯定的受容について原点に立ち返りながら一緒に勉強させていただき、今日を迎えております。実は日々の病院臨床の中でも養成講座での経験が生かされていると感じるこの頃です。これまで「いのちの電話」で出会いました全てのみな様に心より感謝申し上げます。

先日、秋晴れに映える紅葉の千歳山を窓外に愛でながら19期生の開講式が行われました。当初は2名の応募しかなくスタートの危ぶまれた今期でしたが、佐藤藤彰事務局長はじめ相談員のみなさんのご尽力やマスコミのみな様からの多大なるご協力をいただき13名の受講生で開講することができました。さっそく人間関係基礎訓練が2グループ（松本朋子グループ、佐藤秀実グループ）でスタートしています。今後ロールプレイングや講義、9カ月間の電話相談実習などを経て2018（平成30）年の春、今度は霞城公園に咲く満開の桜を窓外に観ながらの認定式を楽しみに共に精進いたしましょう。

## 相談員に寄り添って ボランティアリーダーから

ボランティアリーダー R. A

私は、昨年の10月から新しい期の養成研修に参加させていただいております。

いのちの電話の相談員に申し込みをされてから認定まで、約2年を要します。申し込みの際には諸書類の他に自分史があり、その後面接、開講式があってやっと研修が始まります。養成研修は、グループによる研修と講師を招いての講座によって構成されています。電話による相談は、誰でもいつでもどこにいてもできます。携帯電話が普及した現在、その傾向は一層顕著になりました。

そのためかけ手は、男女、年齢、職業の有無など、幅広く、相談内容は多岐にわたります。これまでの経験では対応できないことがほとんどです。そのための講座と研修です。医療、心理、家族、経済、法律、環境問題、性の問題などの講座や、いのちの電話に関する倫理や組織、ボランティアについてなどの講座は多方面にわたります。

グループ研修では、「傾聴」ということを先生にアドバイスをいただきながら学んでいきます。いのちの電話相談は、ボランティア（訓練された非専門員）による、匿名で一回限りというものです。かけてくる相手がどのような人なのかもわからず、しかも一回で終わってしまう話をどのようにして聞けばよいのか。グループの中で、傾聴訓練を行い、かけ手・受け手の気持ちを感じ取ります。始めの頃は聞くことに精一杯です。反面、かけ手の気持ちがとても理解できないという感情も起こってきます。グループ内での振り返りの時、先生は、どうしてそういう気持ちになったのか、かけ手のことばのどこにそういう感情が起こったのか、など、丁寧に聞いてくださいます。その研修を積み重ねる中で、自身の中に気づくところが出てきます。

振り返り、気づきという作業は、自分でしかできませんし、自分と自分が向き合うことから引き出されることです。これまでは、一つの捉え方し

かできなかったものが、一つだけではないのだということが引き出されるのです。そのことがかけ手の話に、自分の気持ちを優先させることなく、かけ手の話にただ耳を傾け、かけ手の状況を想像し、かけ手の気持ち（不安、悲しみ、怒り、惑い……）に寄り添っていく、受容と共感的態度が培われていくことになります。グループ研修の振り返りの後は、自分を自分で見つめ、時には重苦しく、時には落ち込み、時には自分にうんざりもされるのではないのでしょうか。そうした思いが自然に口についてしまうこともあります。すると、グループ内の誰かが、「ほんとにね。」と、その気持ちを受けとめてくれたりするのです。その場での受容と共感がうまれます。こんな思いをしているのは私一人ではないのだ、わかってくれる人がいるのだという思いが、また一歩前に進む力になっていると思います。

養成期間、何事もなくすべてのスケジュールに出席して、認定まで受講することは実はなかなか大変なことです。健康であること、家族が健康であること、家族の理解と協力があること、そして、意欲を持ち続けること。他にも様々なことが必要だと思います。そして先生は、皆さんお一人お一人の気持ちや状況を気遣ってことばをかけてくださいます。研修中の皆さんの中から、「この研修が楽しみで心待ちにしています。」「かけ手とのお話を通して、自分を考えることができると思います。」という話を聞くことができました。4月の認定まで、課題の提出や面接などしなければならないことはたくさんありますが、一つ一つ丁寧に取り組み、グループ全員が励まし合いながら認定され、相談員となる日を心待ちにしています。

実働相談員は、月1回の継続研修に参加します。他にも、相談員としての資質向上のための研鑽を積んでいます。私たちは、山形いのちの電話の組織の一員です。ボランティアの心構えを忘れず、家族に支えられ、組織に支えられてこの活動を続けられることができます。新しく相談員になれる皆さんにも、これらのことに感謝しながら、健康に留意されてこの活動を続けていただきたいと切に願っております。 謝々

## 講座・研修会報告

○7月23日(土) 自殺予防のために  
自分たちができることを考える

### いのちとこころを考えるつどい in 寒河江

場所：寒河江市「文化センター」

全国では、1年間に自殺で亡くなられる方は交通事故で亡くなられた方の約5倍とも言われています。山形県の自殺率は、全国平均よりも高い状態が続いており、身近で悩み苦



しんでいる方や自殺で友人・知人・家族を亡くした方に、どのように接したらよいかと戸惑っている方も少なくないのではないのでしょうか。

そこで、本県特に村山地域の自殺の現状と対策を理解するとともに、自殺予防に取り組んでいる団体の活動を紹介し、自殺予防について理解を深めること、また、参加者の交流をとおして、自殺予防のために自分たちができることを考える機会としました。

#### ○ほっとハートまむろ川

- ・「コーヒーサロン陽だまり」を開催
- ・手作り紙芝居「聞き耳頭巾」を紹介

#### ○山形いのちの電話

- ・電話相談の実情を解説
- ・悩んでいる本人だけでなく、周囲の方にも電

## いのちの電話相談員 全国研修会に参加して

古の奈良の都で夢のような時を過ごしてきました!!

第34回のいのちの電話相談員全国研修会・なら大会が天理市の天理大学をメイン会場にして開催され、私は2日間参加してきました。

天理駅に到着すると奈良いのちの電話の方々の笑顔に出迎えられ、シャトルバスで会場に向かっていると、「千と千尋の神隠し」に出てくるような建物があちらにもこちらにも建っていて、まるで異国の地に来たような感じがしました。

初日の基調講演は河合俊雄氏で、夕方からは交流会が開催され、全国から来た同志たちと旧知の友人のように歓談し、また、天理大学の雅楽部の演奏に酔いしれました。

2日目は法隆寺の聖徳太子の「夢」に学ぶコースに参加して、若い僧侶の案内で説明を受けながら寺院内を拝観し、太子を偲んで造られた夢殿の前によく到着しました。

太子は遠い昔、この法隆寺で瞑想をして、はるか千数百年先の世界を垣間見られ、また、日本の基礎となる様々なシステムを作られたお方なのだと思うと、そして連綿と連なってきた歴史の重さに胸にこみあげるものがありました。

そのあと管長の犬野氏のお話、中宮寺のご門跡のお話を拝聴してから中宮寺の半跏思惟像を拝観しました。案内して下さった尼僧が柵をずらして下さったので、中まで入り、ぐるりとまわって、そのお姿を間近に見ることができました。エジプトのスフィンクス、ダ・ヴィンチのモナリザ

と並んで「世界の3つの微笑像」と呼ばれるように、その微笑みを見たときに、自分の心にある怒りの心を



これからとどめていこう、和顔愛語で生きていこうという激しい衝動が湧き上がってきました。この微笑は、もう一生忘れないと思えるほどの感動でした。

夢のような2日間を体験させていただきまして、ありがとうございました。(相談員 Y. O)

## 「奈良」ならではの大会に参加して

『寄り添い美との華輪を創る』のテーマのもと、奈良県天理市で823名の参加者を得て、合宿型式で開催された。

初日は京都大学こころの未来研究センター教授河合俊雄先生に、「アウトリーチとしての心理療法と現代のこころ」の演題で基調講演がなされ、現代社会の親子のあり方や、心理療法のアウトリーチによりいのちの電話との共通点あげると共に、スーパービジョンの大切さを指摘された。懇親会は、古都ならではの舞楽演奏やヴァイオリンとギターの演奏。そして雅楽とのコラボレーション。終始和やかで、スタッフのおもてなしの心が溢れていた。

2日目は東大寺、興福寺、法隆寺など、9コースに別れての「こころの体験講座」に参加。奈良を直接感じ、住職や専門家の講演頂きシェアリング。まさに奈良ならではの講座であった。夕食後は合宿ならではの「車座トーク」。夜遅くまでそ

話相談を活用していただきたい

#### ○NPO法人ぼらんたす

- 山形県庄内発！こころを元気にするプロジェクト
- 様々な自殺予防対策の取り組み

自身の「気づき」も大いにあったとのご意見もあり、今後もこのような出会いの場を企画していければと思います。

#### ○8月3日(水) 団体後援会員研修会 ストレスチェック制度導入とラインケアにおける傾聴のあり方

講師：野口臨床心理室・山形いのちの電話スーパーバイザー

野口 敏信 氏

ご支援いただいている会員(団体)の皆様へ、感謝の気持ちをお伝えし、「メンタルヘルスの向

上」を図る一助になればと、今回2回目の企画となりました。今年度は、講義だけでなく、「ラインケアにおける傾聴のあり方」として演習も行われました。



「傾聴の演習」があり実践し体験できたことで、自分自身の気づきにつながったり、理解が深まったなど、参加した企業の方からの声が寄せられました。質問などもあり、大変参考になった研修でした。来年もまた、継続して開催したいと考えております。

それぞれのセンターの抱える問題点や、篤い思いを話し込んでいたところもあった。

3日目は天理大学を会場に7つの講座「よのなか学習会」が開かれ、相談員の実になる講演を受けることが出来た。そして閉会。

初めての全国大会参加であったが、相談員認定前の人間関係基礎訓練のお陰か、他のセンターの方々と同じく打ち解けることが出来た。また河合先生の基調講演では「携帯で子供と繋がっていないと不安という親、常に親に依存している子供」という指摘にも関わらず、子供の虐待や親殺しが何故起きるか？今日の心理療法がアウトリーチによって変化し、いのちの電話との共通点を持つようになったとすれば、いのちの電話の抱える問題点を解決する為のアウトリーチはどうあるのだろうか？また天理大学永尾学長の「アフリカのコンゴから今朝帰ったばかり、コンゴは貧しいけれど自殺は無いと聞いた」との挨拶。なぜ豊かな日本で自殺者が多いのか？実に考えさせられる大会であった。(相談員 O. Y)

## 世界遺産にふれあう感動のなら大会

天理駅では「ようこそおかえり天理へ」の大きな看板が目に入り、清楚で落ち着いた雰囲気、パワースポットである感じが伝わってきます。

本大会は、世界遺産に囲まれ、多くの国宝・重要文化財があり、また臨床心理に関する学科を擁する天理大学の協力を仰いだ、奈良の地の利を生かした大会でありました。

1日目は基調講演があり、最近の心理療法における傾向をお聞きしました。

2日目には「こころの体験講座」として、世界

遺産級の多くの神仏にふれあい、いにしえを感じ、厳しくもまた慈愛に満ちた表情に時間を忘れ、こころが洗われる思いを致しました。特に興福寺の仏頭には安らぎを覚え、時折ここを訪れては、こころを整えて行かれる方がいらっしゃるそうです。その後、興福寺の貫首である多川俊映氏から直接「唯識」についての講話をお聞き、貴重な体験ができました。講話を聴いて「無意識領域から考えや行動のもとになるよい種子が出て、良い思考・行動を行い、またこれを記録した種子を無意識領域に植えていく」これを意識して生活することが肝要であると解釈しました。また、唯識論の説く無意識と、フロイトやユングの無意識論との違いについては、良い思考・行動ができるようにこころを成長させる概念があることだと思いました。交流会では「ワンコイン車座トーク」として、宿舎の各所で参加の各先生を囲み、活動を通しての思いや疑問などが話し合われ、全14グループが作られました。これも合宿形式だから出来たものです。合宿形式の宿泊は、経費が抑えられただけでなく、同じ部屋の仲間と親交を結ぶことができても良いやり方であると感じました。

3日目は「よのなか学習会」として、現代社会のなかで相談ごととして浮上する分野に分かれての講義が行われました。児童虐待についての講義では、被害者が自分が悪いのだと考えてしまう心理や対応の難しさ、語る事の治癒力などについて学びました。

充実した3日間でした。ありがとうございました。(相談員 T. I)



★INFORMATION★

第14回山形いのちの電話チャリティーコンサート

いのちをうたう  
コンサート

2016.12.29(木)  
18:30開演(開場18:00)  
山形グランドホテル  
2F「サンリバー」  
お一人さま 10,000円  
(軽食・お飲物付、税込)

ハナを効かせて  
ひとハナ咲か  
恋のハナ散る  
夢ン中

出演

ソプラノ 高橋まり子  
テノール 高橋 寛  
チェロ 増川 大輔  
ピアノ・編曲 須藤恵美子



資金ボランティアのお願い

山形いのちの電話の運営費は、主として皆様の善意による寄付金で支えられています。あなたも後援会員になって、この活動を支えてくださいますか？

●維持会員 (年額：何口でも可)

	A会員	B会員	C会員
個人会員	1万円	5千円	3千円
団体会員	10万円	5万円	1万円

●賛助会員

金額は特に定めず、随時ご寄付いただける方です。

●年末特別賛助金

クリスマス・年末を迎え、今年もご協力の程、よろしくお願ひ致します。

寄付金は免税扱いを受けることができます。  
詳しくは事務局 (023-645-4377) まで。

- 送金先 郵便振替口座 02460-2-21250
- 名義先 社会福祉法人 山形いのちの電話

ココロがつかれたら  
電話で話してみませんか

相談電話は  
**023-645-4343**  
毎日13:00~22:00受付  
社会福祉法人山形いのちの電話  
※このカードは共同募金からの助成で作成しました。

名刺サイズの「あんしんカード」を作りました

毎月10日は  
**自殺予防  
いのちの電話!**

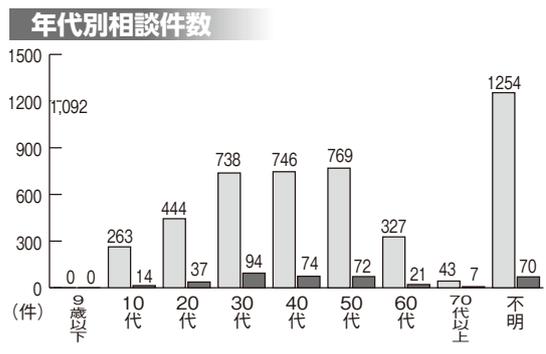
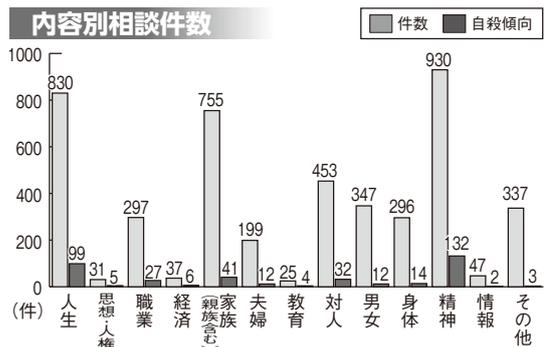
時間 午前8時から  
24時間対応

自殺予防いのちの電話  
(フリーダイヤル)

TEL 0120-  
**783-556**

2016年1~9月の受信統計

総件数4,584件 うち自殺志向件数389件



**編集後記** 自殺は止められないと言う人がいます。確かに決心した後では難しいかもしれませんが、しかし、決心を遅らせたり鈍らせたりすることは出来ると思います。予防注射と似ているかもしれません。いつもそう考えて電話を受けています。そして、これからも受け続けます。(は)

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。

事務局 日誌

- |  |  |
|--|--|
| 5月9日 事務局会議<br>13日 役員会<br>4日 日本いのちの電話連盟・総会(東京)                                    | 16~17日 相談員会・宿泊研修(寒河江)<br>23日 地域公開講座(西村山)   |
| 10日 自殺予防いのちの電話<br>17日 運営会議<br>21日 自殺予防シンポジウム(東京)                                 | 8月3日 企業向け研修会<br>5日 運営会議<br>10日 自殺予防いのちの電話<br>29日 研修委員会<br>31日 事務局会議                              |
| 23日 広報委員会<br>25日 研修委員会<br>27日 日本いのちの電話連盟・総会(岡山)                                  | 9月3・4日 3年目研修(寒河江)<br>7日 県自殺対策推進会議<br>10日 自殺予防いのちの電話・自殺予防週間(~17日)<br>11日 19期生面接①、認定会議<br>13日 運営会議 |
| 28日 全国事務局長会議(岡山)   | 15~17日 全国研修会inなら<br>21日 広報委員会<br>30日 19期生募集締め切り  |
| 6月8日 事務局会議<br>10日 自殺予防いのちの電話・運営会議<br>11日 合同研修委員会<br>13日 山形県教育センター「教育相談課研修会」に講師派遣 | 10月3日 事務局会議・研修委員会<br>7日 運営会議<br>10日 自殺予防いのちの電話<br>16日 19期生面接②<br>18日 広報委員会<br>31日 臨時理事会          |
| 18日 山形いのちの電話総会・記念講演<br>24日 F D担当者打合せ会・電話相談学会(京都)                                 |  |
| 7月4日 山形県子ども若者支援地域協議会<br>6日 事務局会議<br>8日 運営会議<br>10日 自殺予防いのちの電話                    |  |