

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58号

2018.11.15

yamagata



役員会にて



開局20周年記念式典より



交流会にて



開局時

本間利雄さんに感謝

理事で前後援会長の本間利雄さんが亡くなりました。開局前から支えてくださった方です。開局10年と20年の記念誌にも一文を寄せてくださいました。

初めてお目にかかったのは、開局一年前の1993年6月でした。山形にも「いのちの電話」をと必要性を説いていらした初代事務局長の石塚さんと教会の長老さんと三人で伺いました。話を聞いてくださり、賛意と協力を申し出てください、自分は忙しいのでと田中哲さんを紹介くださり、田中さんは直ちに動いてくださり、山形市から無償で場所（現在の場所）をお借りできるようになりました。その後もロータリーやライオンズクラブで話す折を準備してくださり、支えてくださる方々も増えていき開局の運びとなりました。

山形いのちの電話理事 境澤 栄美子

今年開局24年、間もなく25周年となります。電話の向こうから必死で訴える相談者の声を聴くと、開局できて本当に良かったと思います。でも支えてくださる方がいないと成り立っていきません。山形市から無償で建物を借りられ、最近は山形県からも補助をいただけるようになりましたが、相談員は研修を受けるのも自費ですが原則になっています。養成費は出せるようだといいのですが。21期生は、マスコミの多大なご協力で17名になったそうです。嬉しい限りです。会員が順調に育って相談員の仲間入りできますように。

本間さん、天にかえられて、最愛の娘さんにお会いになれましたか。石塚和雄さんにも会われたことでしょうか。

どうぞ、今後共、「山形いのちの電話」を天からお見守りください。

相談員を支えて下さっ



ボランティア活動は長生きの秘訣？ 「CTRA遺伝子群」について

山形県立こころの医療センター 院長 神田 秀人

以前、ポーッと見ていたNHKスペシャルで、ボランティア活動などで精神的な満足を得て生活する人は、慢性炎症（最近の医学では老化や様々な病気を引き起こす原因と捉えられている）を抑えることが出来、それも遺伝子に支配されている・・・というような話を耳にした。「利他の本能は人間にあるのか」とかいう、かなり青臭いことを昔から考える癖のある私は、パッと目が覚めてもっと詳しいことを知りたくなり、とりあえず講談社から出ているNHKスペシャル取材班が編集した「人生100年の習慣」という本を買い、さっそく読んだ。

本自体は平易に読めるもので、気になっていた遺伝子の話もすぐに見つけることが出来た。これは面白いからもっと調べようと思っていたが、病院の仕事や院長業務もかなり大変で先に進んでいなかった。そんな時に、この原稿の依頼があり、「そっだあの遺伝子のことを少し調べて書いてみたい」と思っていたが、なんと今日が原稿の締め切り日になっていた。というわけで本から得た情報以上のものは持ち合わせていない状態で、何を書こうかと再考した。結局のところ本の知識の受け売りでも、情報提供すべき話題ではないかと考えてこれを書くことにしました。以下に「CTRA遺伝子群」についての記述を簡単にまとめてみたい。

「カリフォルニア大学ロサンゼルス校医学部のスティーブン・コール教授は、健康長寿とこころの持ちようの関係を探る最先端の研究をしており、20代から80代の男女の被検者を集めてある研究を行った。まず、日々の幸せや人生での充足感、今の自分が好きかどうか、日常で得られる達成感などについて質問し、さらに回答者の血液を採取して分析した。その結果、満足感と慢性炎症とのかかわりを示す「CTRA 遺伝子群」が浮かび上がった。この遺伝子群は、平常時には穏やかにしか働いていないが、ストレスを受けるとその働きが強

まり、慢性炎症を進めてしまうことが以前から知られていたが、コール教授の研究で満足感を得ると逆にCTRA 遺伝子群の働きが弱り慢性炎症を抑えてくれることが判明した。しかも、満足感と言っても自分の快楽を追い求めるような満足感では慢性炎症は治まるどころか逆に悪化し、ボランティア活動、家族を大切にする、社会のために働く、アートなどの創作活動をするなどの「生きがい型の満足感」を得ている場合に、慢性炎症が抑えられる。」

なんということでしょう、皆さんもこれはまさに、道徳の教科書の最初に乗せるべき研究のように思われませんか。実は、私がいのちの電話のボランティアの方々のスーパーバイズをさせていただいて、日頃気にしていることは、人のためになりたいといった純粋な動機で志願してくれた方々が、あまり純粋な動機ではない電話の掛け手の話に疲れ果てストレスを溜めていくように見えることでした。ですから、そのような状況でも純粋な気持ちを保ち続けていくようにサポートするのが私の仕事と考えていたのですが、「CTRA 遺伝子群」の働きを知り、一層その思いを強くしています。まさに本来の意味での「情けは人のためならず」ということですし、生きがいは多少の困難を乗り越えて磨いていくものなどと言う発想も湧いてきます。また、電話相談は相手に合わせながらこちらの気持ちもうまく伝えられようになる技術を磨くにはまさに最適の場所と思います。

しかし、あまり無理するのは良いことではないので、ボランティアが自分に合わないと感じるのであれば、アートなどの創作活動をしてみるとかの方が良い可能性もあります。特に、自分のペースを乱されると強いストレスを感じるようなタイプの方は相談系のボランティアは向かないように思われますのでご注意ください。

ている先生の紹介



「人が人を大切に思うこと」

わだ心療内科クリニック 臨床心理士 和田 由紀

私がいのちの電話に関わらせていただいたのは今から20年以上前のことになります。山形いのちの電話が始まって間もなく、末廣晃二先生や、佐藤秀実先生からお声をかけていただいて1年ほど電話のスーパービジョンのお手伝いをさせていただきました。それからしばらくの間はいのちの電話の活動からは遠ざかっていましたが、8年ほど前から再び継続研修の担当をさせていただいております。

当時は臨床経験も浅く何か気の利いたことを話さなくては、しっかり指導しないと・・・などかなり気負って肩に力が入っていたように思います。最近は継続研修の中で出た疑問に自分で考えても分からないことや答えが出せなかった時、グループの皆さんからそれぞれの考えを出してもらって解決の糸口を探していけばいいかな？と思ったりすることが出来るようになり、最近はゆったりと穏やかな気持ちで継続研修に参加させていただいています。同時に今、この場所で私に課せられている役割が何であるのかを常に模索しながら、研修を行っているところです。

私は臨床心理士として長く精神医療の現場に携わっています。特に統合失調症という病気のリハビリテーションに関心があり、精神科病院でのリハビリテーション活動を継続して行ってきました。現在は入院患者さんを対象に生活での困りごとや今後の生活で悩んでいることなどを話し合う集団精神療法という治療を行っています。患者さん同士で話し合いたい課題を出し合いそのテーマに沿って話し合いをしています。

話し合いの中で出る話題で、「大切に思う人」というテーマがあります。ある人は親に対して、またある人はまだ幼い自分のお子さんであったり、

愛している人などそれぞれの大切に思う人が話題となります。最初はからかい半分で参加している患者さんも、他の患者さんの真剣に話す様子に、自分の大切な人を素直に語り始めるということもあります。

人から大切にされているという気持ちをしっかりと感じて成長できた子どもは、大人になってからも安定したところの状態であることができると言われています。大人になってからも、人を大切に思う気持ちや人から大切に思われている気持ちというのは、それぞれのところに安らぎや安心感などといった様々な形で響いてくるように感じています。

人が人を大切に思う気持ちというものは、内なるところの中から自然と湧き上がってくるもので、人間の根源的なものでもあるような気がします。いのちの電話ではかけ手からの電話を受けた時、相手に対して湧き起こるさまざまな感情があります。性的な内容の話であれば嫌悪感を抱くでしょうし、死にたい気持ちが強い人の話しであれば不安感を掻き立てられると思います。そのような感情と同時に、一方ではかけ手に対して今ここで自分に出来ることは何か？、といった相手を大切に思う気持ちも湧き上がってくると思います。その相反する感情を自分の心の中でバランスを取っていけるようになることも大切なことではないかと考えています。

相談活動では悩んだり、立ち止まったりすることもあるかと思います。そんな時は継続研修の場を大いに活用していただければとても嬉しいです。私も皆さんとともに学び、ゆっくりと進んでいきたいと思っています。これからもどうぞよろしくお願ひ致します。

相談員を支えて下さっている先生の紹介



再登板の雑感

山形いのちの電話研修担当 佐藤 重俊

今年度から研修を担当させていただくことになりました。どうぞよろしくお願いいたします。実は平成13年度と14年度にも研修を担当させていただいたことがあります。(職場の人事異動で山形を離れた事情から担当を外していただきました。)従いまして16年ぶりの再登板となります。昨年3月に36年間勤務した家庭裁判所調査官を定年退職し地元に戻りましたところ、研修を担当されておられる鈴木靖子先生からお声掛けをいただき、再度山形いのちの電話に関わらせていただくことになりました。

私は、長年にわたりまして、家庭裁判所の現場において家庭の様々な問題で悩む人々やその中で揺れる子どもたち、あるいは、非行少年やその保護者の方々と接し、人の心を理解することや人の心に寄り添うことに重きを置いて仕事をしてまいりました。もとより微力ではありますが、その経験を元に相談員の皆様の研修のお力に少しでもなればと思います、再度関わらせていただく決意をした次第です。

久しぶりに山形いのちの電話の研修現場に戻りまして、相談員の皆様やスタッフの皆様の並々ならぬ熱意と真摯な姿勢に改めて感服しております。事前情報や視覚的情報がない状態でいきなり始まる電話相談特有のライブ感を再び体験し、身が引き締まる思いです。昨今はSNSの急速な広がりにより、インターネット等で悩みの解決策は手軽に入手することが可能となり、SNSを利用しての相談も増加しつつあるようですが、それでも電話というコミュニケーションツールを選択して生

の声でのやりとりで援助を求めている「かけ手」(電話をかけてこられた方)の心情を想像しています。また、かけ手とのやりとりにおいて、相談員の皆様が、かけ手の置かれている客観的な情報を収集しながら、かけ手が抱えている心情を推し量り少しずつ寄り添っていくプロセスの大切さと難しさを感じております。

私は、このたび再登板するに際しまして、16年前の自分がどのように研修に関わっていたのかを振り返ってみました。そうしましたところ、あの頃は相談員の皆様に対し、やや一方的な態度で、主としてかけ手とのやりとりにおける技術的な課題についてだけ助言していたように思い出されてきました。当時担当させていただいた方々にはなんとも恥ずかしく申し訳ない気持ちでいっぱいです。この16年の間、歳を重ね、職場での経験を積み重ねてきたおかげで遅ればせながらようやく気付くことができたのだと思い、時の流れに感謝しております。

再登板におきましては、これらの気付きを元に、まずは相談員の皆様と、相談員各自の物事の捉え方やコミュニケーションの特徴(長所や課題)などについてできるだけ丁寧話し合わせていただき、その上でかけ手とのやりとり場面における技術的な対応などを共に学ばせていただきたいと考えております。そして、相談員の皆様やスタッフの皆様と交流させていただく中で、私自身、より成長していきたいと思っております。これからどうぞよろしくお願いいたします。

第35回いのちの電話相談員全国研修大会 にいがた大会

いのちつなぐれ大河のように～孤立社会といのちの電話～

開催日：2018年10月18日～20日 於：ホテルオークラ新潟



いついつと待ちにし人は来たりけむ今はあい見て何か語らん 良寛
晴天に恵まれた10月18日、全国から良寛さんの故郷、新潟へ600名が集まった。私は4年前の群馬大会に次ぐ参加で、山形センター総勢18名に加えていただいた。

初日は家田荘子氏の基調講演。壮絶な生い立ちや近況が語られた。第2部は津軽三味線の史佳・高橋竹育親子のトークを交えた演奏。懇親会では郷土芸能の和太鼓が披露され、地酒の試飲があったりと、他センターの皆さんと和やかなひと時を過ごした。

2日目は分科会、ワークショップ合わせて20会場に分かれ、各自が希望した研修に臨んだ。中身の濃い有意義な学びを得た一日となった。

昼食は、さすが新潟を思わせる3種のお米が味わえた。郷土料理のっぺあり、笹団子ありの彩り豊かな美味しいお弁当だった。

3日目はシンポジウムが行われた。志を新たに交流を深めた大会となった。月よみの光をまちて帰りませ山路は栗の毬(いが)のおおきに 良寛
全員に贈られたしおりに記された新潟の心意気、歌2首を添えます。ありがとうございました。 C・M (14期)

分科会1「大人の発達凸凹―理解と支援―」

発達クリニックぱすてるの東條恵医師からいわゆる自閉症スペクトラム障害を発達凸凹として捉えようという脳システムの論として説明していただきました。

相手の心を読む等心の理論など理屈っぽい脳と自己防衛のための不安や愛着など本能的な脳をうまくバランスをとって生活をしている多数派が中心の社会で、情報処理に凸凹がある方たちは生きづらさを抱えてしまう。多数派の脳で一元的に対応するのではなく、各自の情報処理のうまくいっていない所をカバーする学習も必要になるとのこと。そのような視点を持つこともできるのではないかと学びました。

全国研修会は、分科会やワークショップで貴重な研修を受けられるのが魅力です。

初心に戻りエネルギーを注入する大切な時間となります。来年の岡山にも多くの仲間と参加したいものです。

K・I (2期生)



1年半の研修期間で私の心持ちが変わってきたように感じられる。「時間があるからやる」から「このために時間を作ろう」とでも言ったらいいのかな。

人として対等の立場で心の深い場所で出会うために、じっと相手の言葉に耳を傾ける。ぐらりと心動かされる自分を感じ応える言葉を無くして黙り込む。こんな自分でもいいのかなと受話器をつかんだまま宇宙空間をふわふわ浮かんでいるような気持ちになる。

しかし、この不安は全国大会に参加した600名と共に学んだ3日間ですっきり晴れました。なんと個性豊かな仲間だろう。日本中にはそんな仲間が10倍以上もいるのだ。そして世界中では、いったいどれほどになるのだろうか。会いたい。 Y・I (19期生)

INFORMATION

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せんか？

●維持会員（年額：何口でも可）

個人会員：ひと口 @1,000円～
 団体会員：ひと口 @10,000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、よろしくお願い致します。

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

第16回 山形いのちの電話 チャリティーコンサート

日時 **2019年1月14日** (月・祝)
14時開演

会場 **山形テルサ アプローチ**

出演者

村井秀清
Merged Images

BIG SWING FACE

チケット

お一人様 3,000円

(チケットの代金の一部(1,000円)を、「山形いのちの電話」の活動資金とさせていただきます。)



主催/山形いのちの電話後援会

後援/山形県・山形市・山形県教育委員会・山形市教育委員会・
 社会福祉法人山形県社会福祉協議会・社会福祉法人山形市社会福祉協議会

事務局日誌

6月5日 事務局会議	3日 事務局会議
6日 運営会議	5日 運営会議
10日 自殺予防いのちの電話	10日 自殺予防いのちの電話・自殺予防週間(～16日)
19日 山形新聞広告掲載	15日 相談委員会
30日 相談委員会 庄内分室会議	16日 21期生面接①、認定会議
7月3日 事務局会議	20日 広報委員会
6日 山形いのちの電話後援会総会・記念講演	25日 21期生募集締め切り
7日 相談委員会研修会	27日 理事会
9日 研修委員会 山形県教育センター「教育相談課研修会」に講師派遣	29日 福島交流芋煮会 インターネット相談研修(東京)
10日 自殺予防いのちの電話	10月5日 事務局会議
11日 運営会議	7日 21期生面接②
14日 達成賞授与式	10日 自殺予防いのちの電話 運営会議
23日 いのちの電話連盟東北ブロック会議	13日 第21期相談員養成講座開講式
8月10日 事務局会議	15日 研修委員会
自殺予防いのちの電話	17日 広報委員会
20日 研修委員会	18日 全国相談員研修会・新潟(～20日)
9月1日 庄内分室三役会	28日 相談委員会

役員名簿

理事(13名)

長谷川憲治(後援会会長・財務委員長)
 末廣 晃二・助川 暢・矢吹 海慶
 境澤栄美子・国井 富彦・灘岡 壽英
 鞠子 克己・小野 葉子・後藤 茂
 菅原 和夫・小野みどり・栗原 浩一

監事(2名)

伊藤 吉明・大沼 俊彦

評議員選任・解任外部委員(2名)

市村 克朗・島貫 新平

評議員(20名)

遠藤栄次郎・熊谷 真一・三浦孝太郎
 鈴木 功修・井上 弓子・千歳 毅
 沼野 慈・波多野保夫・大浦 正人
 齋藤 哲也・富士盛良一・和田 多聞
 伊藤 和子・金田由利子・種村 信次
 中山 真一・久松 玄徳・両川 英樹
 石川貴代子・竹川 敏雄

顧問(1名)

相馬 健一

名刺サイズの「あんしんカード」を作りました

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
※このカードは利用料金からの発信で作りました。

**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**

編集後記

広報誌58号をお届け致します。
 手に取って下さった皆様、そしてお忙しい中原稿をお寄せ頂きました皆様に感謝申し上げます。
 発足当初からこの活動を支えて下さり9月19日に亡くなられた本間利雄さん、天にかえられても私たちの活動を暖かく厳しくお見守りください。あなたの篤い思いをしっかりと引き継ぎますので……

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/長谷川憲治 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。