



山形いのちの電話

広報62号

2020.11.25

yamagata

いのちの電話って、相談員がすごい！

山形いのちの電話理事
社会福祉法人
山形市社会福祉協議会会長

鞠子克己

私が勤める山形市社協も、様々な相談を受け付けています。

ひきこもりや困窮、成年後見や障がい福祉、子育てや虐待など、職員はもちろん、弁護士会の協力や学識経験者の方々による、困りごと相談です。その解決に福祉サービス等を利用しますが、住所氏名だけではなく所得資産まで聞かなければならないこともあります（もちろん匿名相談もお受けします）。

このようにプライバシーや自らの弱さを他者に明かさなければならぬ相談は、ハードルが高いものとなります。弱者という烙印を押されるのではないかという恐れもあり、その抵抗感はますます強くなります。私たちは、この敷居を下げるため、どのような相談でも受け止め、あくまで相談者に寄り添う「福祉まるごと相談」を行っています。しかし、残念ながらゴミ屋敷で食うや食わず等の深刻な事態となつての相談ケースが依然としてあるのです。（このため、山形市は地域の皆さんの助け合いと専門職の連携による早期の発見・対応を進める「我が事・丸ごと地域づくり事業」を行っています）

「いのちの電話」は相談者も相談員も匿名であること、これが最大の特徴です。声で繋がった顔や姿も分からない見知らぬ人に、親身に話を聞いてもらえることが、相談者の心の垣根をいかに低くするか

は想像に難くありません。垣根が低い分、いたずら電話も少なくないと聞きます。相談員は、1年半にわたる研修を経て認定され、認定後も月1回の継続研修に参加します。この研修と相談経験が、様々な困難な電話相談への対応を可能にしています。そのボランティアに心より敬意を表します。

あらゆる電話を受け止める相談員のみなさん。みなさんに受け止められ勇気づけられた匿名の命は、生きているからこそ、例えば、私たち山形市社協の相談窓口にも来ることができるのだと思います。これから寒くなります。ご自愛いただき、人と人が支え合う社会の礎として、共に頑張りましょう。

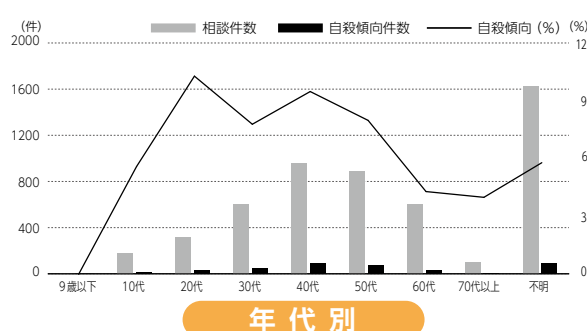
いのちの電話って、相談員がすごい！



山形県山形市もみじ公園・宝幢寺

2020年1～9月の受信統計

総件数 5,272件 うち自殺志向件数 376件



コロナ禍といのちの電話

～どうしていのちの電話は必要とされているのか～

山形いのちの電話理事・研修委員長 末 廣 晃 二

私たちは、この一年、新型コロナウイルスが世界を飛び回っている中を過ごしてきました。春先に出された政府の感染予防のための緊急事態宣言で学校の休校や事業所の閉鎖が行なわれ、私たちの社会生活全体が身動きのとれない閉塞状態におちいりました。

自由に外出できないことや、人と話したり会食をすることがはばかれる日々が続くと、個人は体調不良や欲求不満・イライラなど心身の障害をきたしやすくなりますし、市民の生活環境全般にもさまざまなトラブルが広がり、これまで当たり前であった日常が壊れてしまいやすくなるのです。

そのような環境の変化を反映してか、マスコミでは、テレビや映画・その他の芸能活動に励んでいた有名人の相次ぐ自殺が報じられ、また、近年では話題に上がることが途絶えていた児童・生徒や大学生の自殺も再び目に入るようになりました。また、これらの報道に関連して登場する専門家の中には、「コロナ鬱（うつ）」と呼ぶ人も現れています。コロナ禍が「うつ病」を増大させているというのです。

さて、このような社会状況は、いのちの電話相談活動を利用する人たちにも何らかの影響を与えているものと考えられます。実は、コロナ感染の緊急事態を受けて、私たちのいのちの電話活動も休業するかどうかの議論があったのですが、人と繋がりにくい現在のそのような時代だからこそ多くの人たちに期待されているとの思いから、相談員の協力を得て通常の開設時間を確保して来ました。

いのちの電話の存在意義

さて、普段からひとりぼっちで一日中誰とも話す人がいない、人間関係を持つことが苦手だと言ういのちの電話の利用者さんたちは、“電話が繋がって今日初めて人と会話ができた”と声を弾ませて話し続ける人がいます。特別、急がれる心配事や問題があるわけではないのですが、毎日のように電話が手放せない人たちも多勢います。コロナ禍に飲み込まれそうな今の時代は、そのような人たちを一層不安にさせるのです。

いのちの電話は創設の当初から、自殺を考えたり、生き辛さや孤独を感じている人たちを対象として、ボランティア相談員が電話を通じて繋がりがあ、支えあう市民活動だと言われて来ました。そこでは、相談員は匿名を前提として、顔も見えない環境で、電話のかけ手と向き合うのですが、経験を重ねるに従って、自分の仕事に誇りを持つようになるという人もたくさん

います。何故でしょうか？「対話」には大きな効果があることを肌で感じるようになるからだと思われます。何かを教える手助けするのではなく、かけ手の話に耳を傾け、心寄り添うことが最大の援助となることを知っているからです。耳を傾けてくれる他者がいるだけで心が和むと言う人たちの声が聴けるようになるのです。

よくよく考えてみれば、“孤独感”、“絶望感”等々、自分自身を見失い人と繋がれないといった感覚に陥った人には、すぐその場で解決するような妙案はありません。時間が必要ですし、状況の変化を待つしかないのです。現在のコロナ禍でどのように過ごせば良いかと言われても、電話相談員の持っているウィルスの知識ではどうすることもできないでしょう。

実は、先にも述べた“話に耳を傾け、心を寄り添う”と言うことですが、それほど容易なことではありません。ボランティア活動と言いながら、相談員養成には一年以上の時間をかけて研修が続くのはこの点にあるのです。

本センターでの活動支援に係わるようになって以来、私自身、これまでに折に触れて申し上げて来たのですが、いのちの電話は、『最も古い老舗のボランティア活動』です。その特徴は、無報酬で、匿名性を売りにしていて、時として、控え目で禁欲的とまで言われそうな側面もあるのですが、そのような話になると、何やら人格的に崇高でなくてはならないと言った方向に話が進み敬遠されそうになるのですが、あまり難しく考える必要はありません。相談力を身に着けるのは自分のこれまでの生き方やその人の人柄が基本です。特別なことではなく、普通の生活を送って来られた方々で、ちょっとばかりボランティアに力を注ぐ志と時間がある人の活動の場のひとつだと考えてください。その上に少しばかり研鑽を積むことによって利用者の支えになる力が備わるのだと思います。相談員の多くの方々が、一年、二年の短期間ではなく何年にもわたって根気強く活動に参加されることに頭が下がります。

最後に、一つだけこの活動で相談員自身が得ることのできる利得（利得という言葉は失礼かも知れませんが）があるとすれば、ご本人のさらなる人格的な成長・成熟ではなかろうかと誇りをもって申し上げることが出来ます。このことがいのちの電話が『老舗のボランティア活動』だと言う大事な理由の一つだと言っていてよいかと思えます。

相談員の声

「いのちの電話」を受けて

M・Y

「電話」だからこそその言葉がある。電話を通して聞く話、声の調子、かけ手の電話を通してそれ以外のことはわからないし、知る必要もない。(と私は思っています) 聞こえてきた範囲の情報だけで応える。ある意味純粋な反応をしているとも思えます。

電話を受けさせていただいて驚いたこと、70年近く生きてきた自分の人生、自分と同じような思いをしている人も大勢いると思う。同時に、知らなかった、私が考えもつかないような人生がどれだけあるか！そして、とても大変だと思えるような人生を過ごしているのに、ちゃんと受けとめて先へ進もうと、いわば、プラス思考を当然のようにやっている人もいるという感動。

「傾聴」する為に、自分の枠を拡げておくことというご指導に、自分の枠がどれほどのものかと電話を受けるたびに考えます。又、「いのちの電話」という原理原則だけでは通じない人もいるとのご指導もいただきました。本当にそのとおりだと思い、電話対応のむずかしさを思い知ります。

成果を求めるものではない。しかし、かけ手の声が当初より少しでも明るくなり、さらに、受け手の自分の気持ちも軽くなれば、やってよ

かったと思うのです。

一回の電話を受ける度に、自分の為になると思うのは本当に申し訳ないことだと思いつつも、謙虚な人生を送る為にも、とても貴重な経験をさせていただいていると思っています。

この一年、なんとか頑張ってみようかと思いつつも、あと一年、あと一年、あと一年と続けていければと思っています。

ありがとうがうれしくて

A・S

相談員の方々、毎日の相談ごころうさまで。「山形いのちの電話」に関わる方々、後援会の皆様、事務局員の皆様、そして相談員の仲間たちに感謝申し上げます。

相談員になって3年近く、毎回、自問自答して終わります。本当に相談者の悩みや話を聴いて終わったか悩みます。みんな、孤独なんです、寂しいんです。そう言う自分も孤独で寂しがりやなんです。町中に精神科の先生が増えています。社会が悩んでいるんです。社会が、「山形いのちの電話」を求めているのです。ぼくら自身もがんばらなきゃならないと思います。感情に寄り添い、愛を持って自分の思いを自信をもってはっきり表現すればいいのではないのでしょうか。

相談者から最後に「ありがとうございました」と言われることが胸を熱くします。この言葉のために3年間やってきたような気がします。相談者の皆さん、ありがとう。

西澤謙一先生の思い出

山形いのちの電話評議員・元事務局長 伊藤 和子

山形いのちの電話開局以来、長年にわたり相談員の養成や研修にご尽力頂きました西澤謙一先生がご逝去(2020年7月23日)されました。

西澤先生との一番の思い出は、2000年から始まったボランティアリーダーの研修を先生が担当して下さった時のことです。私は研修生として受講していましたが、それは葛藤の日々でした。

そんな時、私たち研修生の不安や辛さを聴いて下さったのが西澤先生です。穏やかに丁寧に、ただただ耳を傾けて下さいました。それまでの私は、先生はいつも冷静でどこか近寄り難いという印象を持っていましたが、この事で先生との距離がとても近づいた感じがしました。

先生は大変な勉強家で、私たちが求めていた答えプラスαを必ず提示して下さいました。研修を重ねるごとに先生への信頼が深まり、先生も私たちに本来の優しい笑顔を見せて下さるようになりました。先生は私達の成長をじっと待っていて下さったのだと思います。「信頼して待つ」という大切なことを体験させて頂きました。

また、ボランティアリーダーとして相談員養成講座の宿泊研修に参加した時、先生が「合宿中はあだ名で呼び合いましょ」とおっしゃり、各自好きな名前をつけました。先生は「翁童(おど)」という名前前で、その意味は翁の知恵と童子の柔軟性とのことでした。そのあだ名の通り、先生は博学で穏やかな、でもある時は若々しい思いを話される方でした。西澤先生、とても貴重な時間をありがとうございました。



お礼のお便り



シュガーシスターズ
佐藤 容子・佐藤 寛子

皆さま、こんにちは。山辺町出身の姉妹DUO“シュガーシスターズ”です。秋も深まり、山形は芋煮や新米、そしてもうすぐ納豆汁も美味しい季節になりますね。食べたいなあ。

さて、2020年も後半となりましたが、今年山形いのちの電話主催公演で、1月に山形テルサのステージで幕開けという嬉しいスタートでした。とりわけ、山形西高音楽部の皆さんと一緒に演奏した『いのちの歌』が忘れられません。いのちの電話の関係者の皆さま、そしてご来場くださいました多くのお客様、本当にありがとうございました。

新型コロナウイルスの収束が見えず、今は故郷山形に帰れませんが、これまで以上に山形が恋しく愛おしく、その想いが現在の音楽活動に繋がっています。お客様をお迎えてのコンサートは少なくなっていますが、インターネットを駆使して、7月、8月と2回YouTube生配信コンサートを行いました。まだアーカイブが残っていますので、宜しければYouTube検索に「シュガーシスターズ」と入れてみてくださいね。集まって何かをする事が難しい今、孤独や不安を感じる瞬間もある

と思いますが、そんな時に音楽や歌がそっと癒しや慰めになるよう願っています。そして晴れて帰省できた暁には、再びいのちの電話さんのコンサートでお会い出来たら、こんなに嬉しい事はありません。その日まで、皆さまどうぞお元気でお過ごしてください。



村井 秀清
Merged Images

昨年のお正月に『山形いのちの電話チャリティーコンサート』で山形テルサで演奏させていただいてから、2年近く経ちました。

コロナ禍のせいで、もう2年なのか、まだ2年なのか、時の感覚がなくなったまま、また冬がやってきます。

春先からの自粛で「とにかく3密はNG」となり、私たちの音楽の世界でも、コンサートやライブはもちろん、録音現場でさえ人が集まることは難しくなっていました。音楽の醍醐味の一つは紛れもなくアンサンブルなのですが、できればパソコンのモニター越しではなく、同じ一つの空間で、音と心を通わせたいものです。そして、最近、徐々にではありますが、再開の兆しが出てきました。これは本当に嬉しい。この災禍で、以前の当たり前だったことがどれだけ一期一会であったのか、日々、噛みしめています。

▶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
このカードは共同募金からの助成で作成しました。

事務局日誌					
6月1日	庄内分室三役会議	30日	山形新聞社 寄付金贈呈	10月1日	ショートセミナー⑤
2日	事務局会議	8月6日	事務局会議	5日	研修委員会
10日	自殺予防いのちの電話	10日	自殺予防いのちの電話	6日	事務局会議・防災訓練
16日	研修委員会	20日	山形市自殺対策協議会	9日	ひきこもり支援連絡会議
20日	山形新聞広告掲載	21日	ショートセミナー③	10日	自殺予防いのちの電話 第23期相談員養成講座開講式
7月2日	山形いのちの電話後援会総会・ 記念講演	30日	認定会議・研修委員会	14日	運営会議
4日	相談委員会	9月1日	庄内分室三役会議	17日	ショートセミナー⑥
7日	事務局会議	4日	山形県自殺対策推進会議	18日	養成講座⑤
	ボランティアリーダー会	5日	相談委員会	22日	ショートセミナー⑦
8日	運営会議	8日	事務局会議		川西町「ゲートキーパー」研修会J 講師派遣
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)	25日	相談委員会
14日	ショートセミナー①	15日	ショートセミナー④	26日	ショートセミナー⑧
19日	養成講座③	16日	運営会議		
29日	ショートセミナー②	20日	養成講座④		

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 **TEL 0120-783-556**

自殺予防いのちの電話
(フリーダイヤル)

編集後記

今年は、新型コロナウイルスに翻弄され、不安な1年となりました。夏の終わり頃からは、自殺者が増加傾向との報道があります。このような中、いのちの電話が少しでもお力になればと思います。【冬来たりなば春遠からじ】必ず収まる日がやってきます。それまでお互いを気に掛け、支え合ひましょう。そして、その日が来たら、みんなで談笑したいです。(や)

資金ボランティアのお願い

年末特別賛助金へのご協力、よろしくお願ひいたします

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(事務局) 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。