



「最近思うこと」

山形いのちの電話評議員 片桐 弥生
元児童福祉施設山形学園園長

コロナウイルスが猛威をふるい、世界中に蔓延し2年が過ぎました。マスク着用、行動制限、ソーシャルディスタンス、リモートワーク等々生活が激変し、閉塞感や不自由さを感じ我慢を強いられることが多く、精神的不調を抱える方が増えているということです。ワクチン接種が進み制限緩和の動きもでていますが、毎日の発生件数のニュースから、いまだ不安は消えず先の見えない状況が続いています。

このような状況が影響してか、マスコミでは芸能人の相次ぐ自殺が報じられ、また、社会的に弱い立場にある女性や小中学生の自殺も増えてきているとのことです。自殺の報道の後には必ず「いのちの電話」の連絡先が映り、アナウンサーが声高に復唱しています。「いのちの電話」と全く接点のなかった私が、この度評議員として関わらせていただくことになり、関係資料等を見直し活動のすばらしさ大事さを知るとともに微力ながら務めさせていただきたいと思っております。

私は、以前児童養護施設に勤務しておりました。施設の入所児童の多くは親からの虐待が第1の理由でした。大人への不信感が強く、発達の遅れ、情緒不安定、攻撃性など問題行動がありコミュニケーションがうまくできない等の課題を抱えており18歳（高校卒業）で退所しなければなりません。（現在は措置延長あり）

ある時、高校3年生の男子が校則違反で停学になりました。「まもなく就職試験があるのにどうしたの?」と尋ねると、男子生徒は「悪いことをするとずっと学園に居られるんだらう」との返事。法律では18歳で退所しなくてはならないことを伝えると「俺は宇宙で独りぼっちになる」と大声で泣き出したのです。社会に放り出される不安、自信のなさ……心の奥底に抱えている辛さ、苦しみ、痛みの大ささ、深さ、闇を改めて思い知らさ

れた出来事でした。施設では24時間365日職員が子供たちと一緒に生活を営んでいます。彼とも卒業までの半年たくさん話をし、全職員で小さい子以上に「手をかけ、目をかけ、心をかけ」関わりを持ちました。退園の時「何かあったら学園に電話するから」と笑顔で巣立っていきました。「自分が大切な存在」であることが実感できると、自己肯定感、相手を大切にする気持ちやコミュニケーション能力が高まり、生きる力となるのだと学ばせてもらいました。

どんないのちも「大切なかけがえのないいのち」です。生きていればこそ味わえる沢山の毎日に感謝しつつ、すべての人の未来に幸多かれと願わずにはられません。

最後に、ウクライナでの戦争のニュースが毎日報じられ胸を痛めています。友人からイギリス発祥の平和のシンボルの花「ホワイトポピー」のことを教えていただき沢山手作りし配っています。ウクライナに1日も早く平和が訪れますようにとの祈りを込めて胸に付けていただいております。



相談員を支えて下さっている先生の紹介

いのちの電話の存在意義

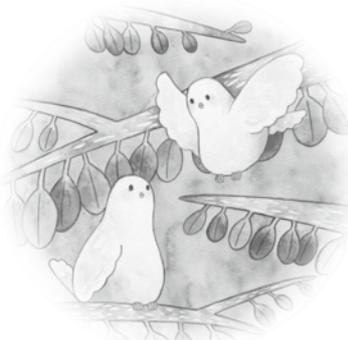
山形いのちの電話研修委員 永田 悠芽
上町カウンセリングオフィス代表

この春より、山形いのちの電話の研修委員として相談活動に関わらせていただくこととなりました。私と山形いのちの電話との最初の関わりは、10年ほど前、相談員の方々へのスーパーヴィジョンをお引き受けしたことがあります。その後は仕事の都合でお引き受けすることができなかつたのですが、相談員の方々の真摯な姿勢に感銘を受けたことを覚えています。また、大学院時代に私の指導教官であった末廣晃二先生が、山形いのちの電話の設立時から活動に熱心に取り組む姿を見て、多くの方が支えているいのちの電話の存在を身近に感じておりました。その後、しばらくの間は山形いのちの電話との直接の関わりはありませんでしたが、私が当時勤めていた精神科病院の患者さんたちからいのちの電話に相談をしていること、電話がつながった時の安心感などについてお話をうかがう機会が時折ありました。生きていることが辛いと感じる時、孤独にさいなまれ誰かと話をしたいと思う時、患者さんたちの危機を電話相談員の方々が受け止めていることを間接的に感じておりました。

現在は新型コロナウイルス感染症の拡大により長引く自粛生活や感染の不安、社会活動の停滞による経済的な問題が続いています。また、海外に目を向けると、ロシアがウクライナに侵攻し先が見えない戦いが繰り広げられる中で多くの命が失われています。このような状況の中で、多くの方が漠然とした不安や緊張にさらされているのではないのでしょうか。不安がまん延する世の中で気持ちを受け止めてくれる誰かがいることは大きな支えになるはずです。このような時代においていのちの電話の存在意義は大きなものとなっているようです。

山形いのちの電話は1994年に設立され、開局から2020年までの間に累計180,380件の相談を受けました。現在は午後1時から午後10時まで3交替で電話相談を受け付けています。新型コロナ

ウイルス感染症のまん延と自殺者の増加の中で、いのちの電話の果たす役割はますます大きなものとなっています。山形いのちの電話の相談件数は約10年前の2010年には5,754件でしたが、2021年には6,464件となり大幅な増加が認められます。2021年は男性からの相談が3,620件、女性からが2,844件と男性からの相談が多くなっています。一般に、男性は人に悩みを打ち明けることがなかなか難しく、相談につながりにくいと言われてい



理的な支援を受ける場から遠ざけているところがあるようです。ですが電話で、かつ匿名での相談であれば他者の目を気にすることなく自分の思いについて語る事が出来ます。電話相談の有用性はこのようなところにも認められます。2021年の相談内容は「人生」が1,555件で1位、「精神」が1,390件で2位、「家族」が695件で3位となっています。自殺傾向の件数については542件、8.4%でした。これらの相談内容は人が生きていく中で特に重要で難しい側面を表していると言えるでしょう。このように相談内容からいのちの電話が人々の人生の悩みに寄り添い続けていることがうかがわれます。

人々の悩みに耳を傾け、気持ちに寄り添っていくには、相談員の方々の研鑽と質の良い研修が重要です。より充実した研修制度の構築と研修体制の維持のためにどういったことが必要なのか、皆さまからのお力添えをいただきながら検討し、それらを実現できるよう努力してまいりたいと思います。これからどうぞよろしく願いいたします。

いのちの電話とのかかわりのなかで思うこと

山形いのちの電話研修委員
臨床心理士・公認心理師 古澤あや

この度、山形いのちの電話の研修委員会のメンバーとして参加させていただくことになりました。

山形いのちの電話と私とのつながりは、学生時代に末廣晃二先生にお声がけいただき相談員養成講座を受講し、相談員として電話対応をさせていただいたことに端を発します。

学生時代には、末廣先生から電話相談の歴史とその特異性等について、いのちの電話や被害者支援における電話相談の活動内容などにも触れながら、ご講義を頂いたことも思い出されます。

もともと私は日本文学を学んでおり、その後心理学の分野に転向したので、学生時代は「本当にこの領域で仕事をしていくことが私にできるのだろうか」と不安を感じながら一生懸命勉強していました。文学と心理学の狭間で揺れる私が学びを続けるうえで、こころの中の軸にしていたのは「言葉の力」を信じている自分であったように思います。

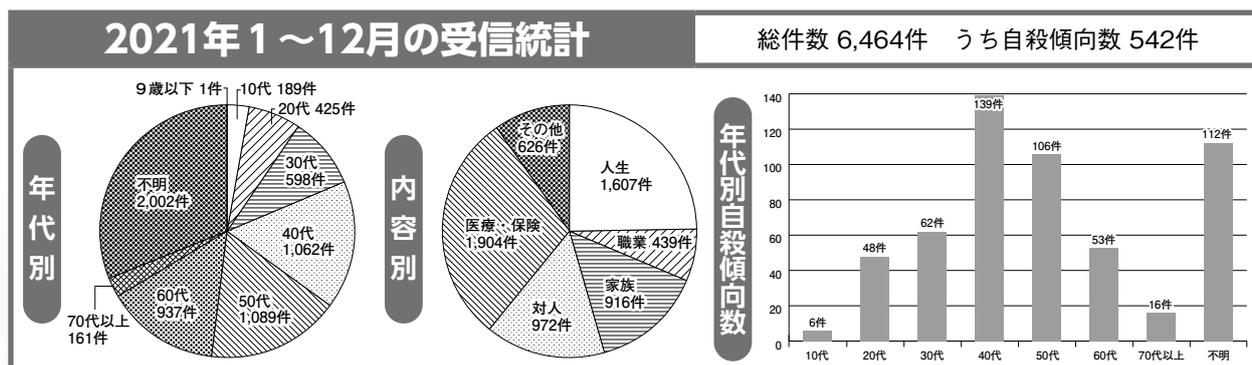
今もなお私は、日々の業務においても電話相談に携わっており、その業務のなかでも日々迷いを抱えながら相談業務に対応しています。電話相談においては、話の内容、話し方、沈黙や息遣いなどを頼りにかけ手のお話を聞いていくこととなりますが、実態がつかみにくいため、その不確かさを抱えつつお話を聞いていくこととなります。電話相談の特性である「匿名性」に加え「非対面」という形態から、かけ手はその怒りや欲望などの感情をよりストレートに受け手にぶつけてくることもありますし、それゆえ私たち相談員自身もその感情に引きずり込まれ、その強烈な世界を体験せざるを得ない状況に追い込まれたりもします。だからこそ、研修や個人スーパービジョン、仲間同士での体験をわかちあえる支援体制が整えら

れることが必要であると切に感じています。

電話相談で体験することやそこで感じたことをゆっくりと振りかえってみると、電話を受けている際には、自分と電話のかけ手の方との間にある距離感が会話を通して近づいたり、近づいたと思った次の瞬間には遠のいていたり、その繊細な関係性のもつ、怖さやあやうさをどこかでしっかりと冷静に受け止めながら、その場で適切に対応するスキルが求められる難しい相談形態であると改めて感じているところです。

また、1回の電話における相談において、この時間でしかつながらることのできない相手と会話をしながら、状況を整理し、見極めつつ相談の「落としどころ」をみつける作業は、とても難しいものです。本当にこれでよかったのだろうか、といった思いが自分の中に湧き上がり、不安になることも多々ありますが、体験を振り返る時間を設けていただくことで、その場で感じた気持ちを整理することができるので、そのような機会も大切にしていきたいと思います。

現在の私は、自分の未熟さに追い込まれつつもなんとか踏みとどまり、その中で、人に話を聞いてもらい、人に支えてもらいながら、日々の仕事に向き合っています。人と関わりあいながら生きていくことは、あったかい気持ちになることもあります。その反面、当然煩わしさやしんどさがあるものです。それでも人と人とのつながりの中にしか光は射さないのだと感じています。これからも、私がこれまでの人生で大切にしてきた人とのつながりや文学といった芸術作品との出会いを通して「思いを言葉にする」ことに真摯に向き合っていきたいと思っています。これから、どうぞよろしくお願いたします。



相 談 員 の 声

戸惑いながら

M・N

いのちの電話を知り、私も誰かの助けになりたい。そう思って始めたボランティアでしたが、研修からとまどいの連続で自分に務まるのだろうかと思いながら今日まで来た感じです。先生をはじめ同期の仲間にも助けられ励まされたり、多くの相談員さんとの交わりをとおして学ばされて支えられてきました。多くの貴重な出会いであったと思います。これからも互いに心通わせながら、電話を掛けてきて下さる方に寄り添い続けていきたいと思ひます。

心のバランスを保つ

S・H

私は心穏やかに生活できれば幸せです。しかし、昨今は見えない何かにせわしく追われているように感じるのです。これを不安というのでしょうか。

コロナ感染症、ロシアのウクライナ侵攻の勃発。私たちに重くのしかかり息苦しさをもたらしています。ニュースで流れる映像はまるで映画の様。放映が繰り返されるうちに感覚が麻痺してしまう事に驚いています。只、言えることは、何が起きても不思議ではない時代に生きているという事実。騒めいている毎日。押し潰されそうになり、何処に心の居場所を求めれば良いのか……。

いのちの電話に巡りあい研修を積むうちに、自分を客観的に見る練習をしていたのではないかと思います。訳もなく気持ちが滅入る時、何が自分を縛っているのかと問う自分がいるのです。

「どうしましたか。何か、心に引っかかることがあるのですか。」と、相談者の言葉に耳を傾けるように自問自答しているのです。それを繰り返すうちに気になっていた事が整理され混乱から解き放たれるのです。(それはまるで、鶏ガラスープを作る工程のようです。灰色のアクが塊になり浮かび上がり、それを取り除くとすっきりとした透明になります。)

私は緑を前に大きく深呼吸します。五感が動き心身が浄化されたように感じます。困難な時代にありながらも、新たな発見や感動が、新たな夢を芽吹かせてくれると信じています。

悩みを持つ人の力になればと本会に加えていただいた私で



したが、自分自身が生きる力を育てていただいていたことに改めて気づくことができました。

電話相談から

S・H

相談員に認定されて8年目を迎え、まだまだやるべき課題が多いとふりかえるなか、これまでの電話相談のなかで印象深い相談があり、自分としてはとてもあたたかい気持ちになれた事なので書き記してみたいと思います。

その電話は一人暮らしの女性からの相談でした。私は長年専業主婦として家庭を守って生活してきたが、ある出来事をきっかけとして離婚することになり、子育ても一段落したことから自分が家を出て、今はアパートで暮らしているとのこと、経済的にはとても苦しい状態で、なんとかパート勤務の収入で生活できると話してくれました。

私は今まで、駅のホームや公園のベンチでお酒や缶コーヒーを飲んでいる人を見るといやな感じをもってきたが、自分が一人暮らしを始め、一日精一杯仕事をした後にほっと休んでいる自分の姿が重なり、とても共感を持って眺められるようになった。と話してくれました。

今の生活が幸せに満ちているとは思わないが、毎日の生活のなかにも心が開放される瞬間があると感じられるのは、今までの自分にはなかったと話されました。

私は一人の女性の成長物語を聴かせていただいたとの想いと、相談者のこれからの生活に幸あれとエールを送りたいと思ひます。

若い方もぜひ電話相談員に!!

S・I

「いのちの電話」に関わるようになって、いつの間にか10年余になりました。こんなに長く続けられたのは、事務局の皆様始め、良き相談員の仲間にも巡り会えた為と感謝しております。

長年勤めた職場を退職し、孫育ての手伝いも一段落して、さて、私のこれからをどう過ごそうかと思ったとき、中学生の時の恩師を思い出しました。

恩師は、高齢で一人暮らしをされておりましたが、高齢者を介護している方々の家族会でのボランティアを始め、さまざまなボランティア活動をなさっておりました。私にもできるボランティアは?と欲していたところ、新聞に「山形いのちの電話」の相談員募集の記事を見つけ、応募して以来のお付き合いとなりました。

相談員になって驚いたことは、まだ現役でお仕事をしておられる若い方々が、沢山おられたことです。仕事をしながら、また家庭を持ちながらの活動は、

さぞご苦労も多いことと思います。若い相談員の方は、若い相談者と共感できることも多く、より一層寄り添って電話相談ができるのではと思います。一つの職場のことしか知らなかった私ですが、色々な仕事をしておられる相談員の方々と交流できたことも私の人生の幅を広げて下さいました。

私も高齢となり、ご迷惑をおかけすることも多々あることと思いますが、車を運転できる間は、少しずつでも「いのちの電話」に関わっていければと思っています。

いのちの電話に出合っ

M・I

私 も30年以上前頃には生きるってつらいなあと思った時期があります。

仏教を勉強したことはありませんが、仏教の中に出て来る言葉だと思いますが、ある時諸行無常、四苦八苦を受け入れて生きてみようと思えるようになりました。

諸行無常については、あと1億年もすると今の世界地図は使えなくなるのではないのでしょうか。時々地震が起きて、ほんの少しずつ地形が変わっているのではないのでしょうか。よく分かりませんが、大陸移動説と聞きますが、ほんの少しずつ地球も変化しているものと思います。

四苦八苦ですが、苦しみから逃げようとする苦しみは追いかけてくる苦しみを認めて受け入れようとする、苦しみはそんな大したものではないようです。そんなに大騒ぎしなくても時間さえ経てば、死は確実にやってきます。500年も生きたという話を聞いたことはありません。

そして確実にやってくる死を迎えると、四苦八苦から逃れられて安楽な状態になるのではないのでしょうか。そんな訳で死に急いだり自分から死を選んだりする必要はないのではないかと考えます。

思いやり

T・T

私 には、3人の孫がいます。同じ環境の中で育っても、各々個性があり、面白いものだと

眺めています。

小1の孫が、スイミングスクールで進級テストがあったそうです。何事にも自信がある孫ですが、不合格。帰りの車の中で、大粒の涙を流し、じっと黙り込んで耐えていたそうです。驚いた母親は、自宅も近付いて来たので、「〇〇ちゃんは、頑張ったね。大好きだよ。」と、声がけると、安心したのかにっこり笑み自宅へ入ったそうです。孫は、自分は合格するものだとしてテストに臨みましたが、そうではなかった。その悔しい気持ちをどうすればいいのかわからない！ちょっと、カッコつけたい自分は、大声で泣くのは許せなかったのかなという思うと、私も心痛い出来事でした。

その孫から、クリスマスカードと一緒に作文が届きました。学校で書いたものだそうです。「いつも山形から、仙台まで時間をかけて来てくれてありがとう。ぼくは、今、そろばんを頑張っているよ。等々」

一人暮らしで、コロナ禍の日常、おばあちゃんを気にかけてくれて、こんな優しい言葉をかけてもらうと、私はただただ嬉しかったです！心のこもったクリスマスプレゼントが届き、また頑張らなきゃと、ニッコリでした。すぐ返事を書きました。嬉しい気持ち、感謝の気持ちを伝え、皆大好きだよ。そして、また皆でトランプしようと言いました。手紙を読んだ孫は、ニッコリしたそうです。孫のことをよくわかっていると思っていた自分でしたが、孫の心の成長を意外と何もわかっていなかった自分を恥じました。

人は、誰かに気持ちを受けとめてもらったり、自分の存在を認めてくれる人がそばにいと、心強いものです。「そうだよねえ。」「うんうん。」「なるほど。」と声がけをしてもらうだけで安心しますね。声がけが、お互い様の関係になれば、幸せです。

そして、心の中のものもやもやを声に出してみると、心の中は軽くなり、風通しが良くなるかもしれませんよ。あなたの心の声に気づいたら、勇気を出してダイヤルして下さい。待っています。

あなたの「力」を
貸してください!!

第25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。

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)



★INFORMATION★

第18回 山形いのちの電話 チャリティーコンサートご案内

日時 **2023年3月26日(日)** 午後2時開演 (午後1時30分開場)

会場 **山形テルサ** テルサホール

出演者 **村井秀清** Merged Images
～世界ふれあい街歩き
メインテーマ～ 他

お問合せ先 山形いのちの電話 後援会事務局
023-645-4377



※詳細については、後日ホームページにてご案内いたします。
※新型コロナウイルス感染症対策について十分留意しながら実施いたします。

**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

役員名簿

理事 (14名) 長谷川憲治 (理事長)・末廣 晃二・矢吹 海慶・境澤栄美子・保科 裕之
内藤 和暁・本間 弘・東谷 慶昭・渡部 正美・小野 葉子・後藤 茂
菅原 和夫・小野みどり・永澤 孝 (常務理事・事務局長)

監事 (2名) 伊藤 吉明・大沼 俊彦

評議員 (19名) 遠藤栄次郎・三浦孝太郎・井上 弓子 (後援会会長)・千歳 毅
沼野 慈・波多野保夫・大浦 正人・久松 玄德・波倉 俊輔・岡 摂也
小野 宏哉・酒井 彰・鈴木 隆一・片桐 弥生・中沢 秀夫・伊藤 和子
金田由利子・石川貴代子・竹川 敏雄

評議員選任・解任外部委員 (2名) 市村 克朗・鳥貴 新平

第三者委員 (3名) 大御 均・峯田 典明・結城 章夫

顧問 (1名) 相馬 健一

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**

事務局日誌

| | | | |
|---|---|--|---|
| 11月1日 ショートセミナー 連盟事業委員会 3日 公開講座(大野 裕氏) | 8日 MDRT日本会 寄付金贈呈式 9日 事務局会議 10日 自殺予防いのちの電話 14日 運営会議 27日 連盟事業委員会 | 11日 庄内研修担当者会議 23日 拡大運営委員会 26日 FD研修(野島一彦氏) 27日 男性相談研修(オンライン大阪) | 6日 内部監査 7日 事務局会議 10日 自殺予防いのちの電話 12日 研修委員会 13日 広報委員会 20日 運営会議 |
| 6日～7日 電話相談学会 大会参加 10日 自殺予防いのちの電話 11日 事務局会議 ショートセミナー 13日 ショートセミナー 15日 ショートセミナー 17日 運営会議 | 1月3日 年始挨拶(Zoom) 6日 事務局会議 10日 自殺予防いのちの電話 22日 男性相談研修会 ショートセミナー 茶話会 28日 山形新聞広告掲載 山辺町青少年育成町人会談懇談会 29日 連盟事業委員会 30日 ボランティアリーダー養成講座開講式 | 3月1日 庄内三役会 3日 事務局会議 4日 山形新聞社 寄付金贈呈式 8日 理事会(書面決議) 10日 自殺予防いのちの電話 14日 連盟事業委員会 25日 連盟東北ブロック会議 26日 ショートセミナー 29日 消防訓練 | 5月9日 連盟事業委員会 10日 自殺予防いのちの電話 12日 評議員会 19日 さくらんぼテレビ取材 28,29日 ボランティアリーダー養成研修 |
| 12月1日 庄内三役会 5日 相談委員会 7日 研修委員会 | 2月1日 研修委員会 10日 自殺予防いのちの電話 事務局会議 | 4月3日 相談委員会 | |

編集後記

コロナ禍に伴い、俄かにクローズアップされた感の「いのちの電話」等 関係機関。苦しんでいる方の耳や頭に少しでも留まり、電話を掛けてくれることに繋がることを願います。(そして、それが最後の砦となるよう強く願います。) 辛い思いをする方の少なくなくること、コロナの収束を願い、65号をお届けします。(よ)

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

