電話の向こうに君の笑顔が見える……

心山形いのちの電話

広報67号

2023.6.25

yamagata

「第18回チャリティーコンサート」を終えて

後援会会長 井 上 弓 子



日頃は「山形いのちの電話」に ご理解とご支援を賜りまして誠に 有り難うございます。

又この度令和5年3月26日に山形テルサ大ホールで開催いたしました「第18回チャリティーコンサート」には大勢の方々にご入場頂きまして心から感謝申し上げます。

3年余に及ぶ長いコロナ禍の出口が見えてきたとは言え、まだまだ収束したわけではなく、その上学生さんが春休み中の年度末ギリギリの開催ということで、チケット販売は当初売れ行きが思わしくなく大変心配致しました。

しかしその後、長谷川理事長自ら全力でチケット販売に取り組んで下さり、総力で努力した結果 目標の700枚をほぼ達成致しました。

チケットをご購入頂きました団体・個人の皆様 には心から御礼申し上げます。

準備段階から当日の運営についてもボランティアの皆さんの無償の働きなくしてはこのコンサートは開催できませんでした。ご協力誠に有難うございました。

コンサートにご出演頂いたマリンバ ピア チェーレさん、村井秀清さんと Merged Images の皆さん、そしてプロデュース、司会をして頂い たガッツさん、素敵な演奏を有難うございました。

幾らかでもコロナから開放されたと感じられる 春の一日に、チャリティーコンサートにご来場下 さった皆さんから、「良かったよ」と心から言っ て頂けたのが何よりでした。お陰様で皆様のご協 力で予想以上の収益金を「山形いのちの電話」に 寄付することができました。

皆様の善意で支えて頂いている「山形いのちの電話」は来年で開局30年を迎えます。活動を続ける為には何といっても財政基盤がしっかりしていなくては続けることができません。これまで諸先輩・長谷川理事長からご努力いただき、方々に手を尽くし協力をお願いして下さったからこそです。又そのお願いに応えて下さった皆々様がいらしたからこそです。今後もどうぞ

よろしくお願い致します。

コンサートからの寄附金 **955,771**円 ありがとうございました





相談員を支えて下さっている先生の紹介

AI (人工知能) といのちの電話

昨年度から庄内地区において研修を担当させて いただいております宮島と申します。30有余年に わたり家庭裁判所調査官として東・北日本各地の 家庭裁判所に勤務してきました。SVをお引き受 けすることになった経緯は、同じく家庭裁判所調 査官を長年勤められ、現在は山形いのちの電話の 研修を担当されている佐藤重俊先生からお誘いを 受けたことに始まります。私は、お誘いを受ける 以前から、いのちの電話の活動が全国規模で行わ れていることは承知しておりました。しかし、そ の実相は全くといってよいほど知らず、お誘いを 受けた当初、かかる者がお引き受けすることは 軽々すぎると逡巡しました。しかし、家庭裁判所 調査官の中核的業務(家事事件や少年事件におけ る面接や観察による調査等)を遂行する上で基本 となり重要である傾聴、共感的理解、自己覚知等

といった姿勢は、いのちの電話の活動におけるそれと重なるものであり、 それなら自分の経験や知識などがささやかでも皆様のお役に立つのではないかと思い直し、お引き受けを決心した次第です。

さて、近年、いわゆる第3次AI

(人工知能) ブームが到来し、ChatGPT に代表 される生成AIが世界中で注目されています。現 段階では、倫理や道徳の観点などからさまざまな 問題点が指摘され、著作権の保護や論文の評価も 困難とされ、世界各国も日本の大学もかなり警戒 的なスタンスを取っていますが、この研究の禁止 は、自然言語処理技術全体の研究や発展を禁止す ることになるため、今後は課題を克服し、人との 共存の在り方を考えていくことになると言われて います。それはそれとして、以前、AIが将来的 に人間の仕事を奪う可能性が大きな話題になった ことがありました。当時現役だった私は、自分の 仕事にどのような影響が及ぶのか、自分の仕事を AIに奪われてしまうのではないか、それはない としても仕事の有り様は大きく変わってしまうの ではないかなどとあれこれ思いを巡らしたもので す。AIは、更なる進化を遂げて今また私たちの 前にその姿を現しました。いのちの電話活動にど のような影響が及ぶのか、AIにその活動を奪わ れてしまうのではないか、それはないとしても活 山形いのちの電話 宮島 将弘

動の有り様は大きく変わってしまうのではないかなどと再びあれこれ思いを巡らしました。

思い切って ChatGPT に、A I の発達がいのちの電話活動にどのような影響を与えるかを質問してみました。回答は数秒で返ってきました。要約すると、「① A I 技術を活用した自動音声応答システムが、より正確な情報提供を行えるようになることが期待される。② A I 技術を用いたデータ分析により、いのちの電話が受ける問い合わせ内容や傾向を把握でき、これにより、サポートが必要な人々のニーズを正確に把握し、適切な支援を提供できる。③ A I 技術を活用した自動音声応答システムを導入することで、24時間体制での対応が可能になりうる。これにより深夜などにも適切なサポートが提供できる。④ A I 技術を活用することで相談を受ける側(ボランティア)の負荷を

軽減できる。例えば、自動応答システムが緊急性の低い問い合わせに対応することで、ボランティアがより深刻な問題に集中することができるようになる。」

ある程度予想できた回答であり、 ここまでならあまり新鮮味を感じる

こともありませんでした。ところが、回答にはただし書きがあり、そこを読むと ChatGPT が世間を騒がせている理由の一端を垣間見ることができました。「ただし、いのちの電話は人々が抱える深刻な問題に対して対応しているため、AIが完全に人間のサポートを置き換えることはできない。特に、人々が直面する深刻な問題に対しては、人間の温かみや共感が必要不可欠である。したがって、AIの導入は、サポート体制を強化するために活用されるべきであり、人間のサポートを置き換えることが目的ではないことが重要である。」

自分がやろうとすることの本質を見失うな、地 道に努力を積み重ねよと、まるで発破をかけられ たような思いがしました。AIに言われるとは随 分皮肉な話ですが。他者との関わり方や向き合い 方は、分かっているつもりでも実はよく分かって いないということがままあります。それらを丁寧 に取り上げ、考え、実践に結び付ける取組ができ ればと考えています。どうぞよろしくお願いいた します。

いのちの電話とかかわって思うこと

昨年11月より、継続グループ研修でファシリ テーターをしています。いのちの電話のことは、 新聞などの記事を読んで、自殺予防のために電話 相談を受けている団体というくらいの認識で、ま さか自分が何かの役割を持ってかかわることにな るとは思ってもいませんでした。今回、理事をさ れている東谷心療内科・東谷先生にお声がけを頂 いたのがきっかけで、いのちの電話とのかかわり が始まった次第です。設立から半世紀にわたって 活動されているいのちの電話で活動ができるとい う貴重な機会を頂けて、とてもありがたく思って います。

私は、20数年、登山アウトドア用品を扱う商社 で営業マンをしていました。40代を迎え管理職に なった頃に、人間関係に役立つのではないかと心 理カウンセラー養成講座を受講し始めたことが、 心理学や心理カウンセリングスキルを学ぶきっか けとなりました。その後、講師と臨床を担当する ことになり、相談者や受講生の方々のお話を伺っ たり、発達障害の若者を支援する就労移行事業所 で、ジョブコーチとして、本人と雇用先企業との 円滑な就労継続に向けての支援活動などの実践経 験の機会を得ることができました。このような社 会人生活と相談業務で培った経験を活かして、こ れまで高校生・大学生・社会に出て上手く適応で きずに困っている若者や心療内科に来院される 方々へのキャリアカウンセリング、企業における 従業員のメンタルヘルスサポートなどを中心に活 動してまいりました。

初めての研修の場で、相談員の方々のお話を 伺っての第一印象は、顔も見えない、匿名の方か らの電話を受けている時、どんな話が出てくるか もわからない、それでも相手のことを思いやって 真摯に対応されていて、相談者にとってはとても 頼もしい存在ではないかと感じたことです。私が お話を伺う方々とは、事前に相談内容やプロ フィールをお聞きしたり、お会いしてからも表情 や態度などから、五感を通して相手の物事の捉え 方や考え方、その時々に抱いた感情など、相手の

山形いのちの電話 ファシリテーター 徹 長島

全体像を感じ取ることが可能です。いのちの電話 の相談員の方々のように、電話を介して、相手の 会話の内容、話すスピードや声のトーンなど耳で 感じ取ったことから、相手の聞いてほしいこと、 わかってほしいことのポイントを整理して、言葉 を返したりと、これまでの経験や研修などで培っ てこられた傾聴力と集中力をもって、電話をかけ てくる方と向き合っておられるようにも感じまし た。このように、相談員の方々のお話を伺うこと で、いのちの電話の活動をより深く理解すことが できました。

この3年間のコロナ渦での、日常生活や家庭環 境、働き方の変化、社会情勢などの大きなうねり の中で、一人ひとりの人生観や価値観が大きく変 わってきたと思います。また、世の中を見回すと、 格差、貧困、虐待、いじめ、子供の自殺の増加、 多様性、老後の生活の不安などのテーマでの報道 も多く、子供から大人、高齢の方々まで、人が抱 える悩み問題も様々でより複雑になってきている ように思います。また、コミュニケーションのあ り方も SNS などの普及で変わってきて、分断や 孤独・孤立などの言葉もよく聞き、誰かと繋がっ ていたい、話したい、日々そのような思いを抱え て過ごしている方も多くいらっしゃるようにも感 じます。このような社会の中で、長年の実績のあ るいのちの電話は、全国各地にセンターがあるに もかかわらず、電話がなかなか繋がらないとお聞 きするくらい、悩みや問題を抱えている方々に とって、とても必要であり心の支えになる存在で はないかと思います。これからもファシリテー ターとして、相談員の方々から電話を受けて感じ たことや想いを伺い、意見交換をしながら次に電 話を受ける機会に役立ていけるように、相談員の みなさんと共に有意義な研修の場を作っていきた いと思っています。





※ファシリテーター…会議や研修の場で、参加者の発言を促したり話をまとめたりすることで、より良い結論に導く役割を担う人

相談員のおもい

「奇跡の出会い」

 $T \cdot 9$

「大 い、山形いのちの電話です。」このります。あちこちの都道府県から色々な方がった~」と言われる方もいます。「やっと繋がった~」と言われる方もいます。相談の内容も様々、お話しする時間もそれぞれです。いつも感じなのは、全国のいのちの電話の中の山形県に繋がり、この日この時間、山形いのちの電話を取るタイミングが少しよりです。電話を取るタイミングが少しようにでも、その方と繋がることはないかも、その方と繋がることがないかもったと繋がっても二度と繋がることがないかも、中央の出会いです。名前も顔も知らない、一期一会の出会いです。

電話が繋がり、誰かと繋がって話すことで、気持ちが軽くなったり、希望が持てたり、すっきりしたり、ほっとしたりしていただけると、とても安堵する反面、話に耳を傾け、時には一緒に考え、悩みや悲しみ辛さに共感する一この言葉で良かったのか?相手の気持ちに寄り添えただろうか?等々、自問自答を繰り返します。そして相談を受けることで自分を知ることにもなるのです。

今日はどんな方と出会えるか、どんな自分 と出会うか、奇跡の電話が繋がります!

いのちの電話相談員として

 $H \cdot N$

門 講式はコロナ禍でした。 私はコロナウイルス感染の不安と、この

【升】私はコロナウイルス感染の不安と、この 先認定式まで研修会を続けられるのか?など、 当時は研修を受講するにも制限されることが 多く、それでも先生方や事務局の皆さん、同 期の協力もあって認定式を迎えることができ ました。感謝申し上げます。現在、お陰様でグ ループ研修と電話担当を継続しています。

昨秋から感じていたことがあります。電話相談内容がコロナ禍の時と現在では明らかに変化していることです。研修を受けていた時は、世界がコロナウイルス感染のため緊急事態宣言が発令されて、あたり前の日常生活から制限された生活を送る日々でした。当時はコロナウイルス感染の不安や日常が制限されて閉鎖的生活を送るため、孤立してしまう

不安等、コロナウイルスにまつわる内容が多かったように感じます。昨年あたりからその状況も緩和されて、以前とほぼ変わらない日常生活を送ることが出来るようになってきました。相談内容にも変化が感じられます。

世の中が変化すると相談の内容も変化するため、スキルアップが必要だと痛感しています。ボランティア活動とはいえ「いのちの電話」。傾聴を大切にして継続出来ればと思います。

"いのち"を真ん中に

H·K

十一日、中村哲さんのドキュメンタリー映画 『荒野に希望の灯をともす』を観ました。 アフガニスタンでの30年以上もの長きにわた り、医療と水路建設に従事した記録です。中村 さんの静かな語りと淡々と活動する姿、一挙 手一投足に心を動かされました。その言葉と 行動の真ん中にはいつも「いのち」がありま した。医療支援を続ける中、医療以前に「生き る」を支えなければならないことに気づき、外 路建設に命をかけて取り組みました。

私は相談員になり半年を過ぎたばかりですが、私たちは「いのち」を聴き続けているんだなぁと思うばかりです。「つらい、でも生きたい」その「生きたい」に寄り添えればとお聴きするのですが、知恵も経験も足りない私はただ途方に暮れるばかりです。「さびしい、かなしい、どうにもならない」電話の彼方の言の葉たちの中に、小さな希望や喜びが潜んでないものかと、ただただ、一言ひとことを手ですくい上げるように聴くしかありません。

中村さんも現地の人々と共に、生きる厳しさの現実と生きる希望のはざまで迷い悩み苦しみます。それでも、文化・宗教の違いや大自然の驚異と折り合い、和解しながら砂漠を緑のいのちのオアシスへと変容させてゆきました。

私たち相談員も、中村さんのようには出来ないにしても、そんな砂漠のような現実をお聴きしながら、生きることの辛さといのちの喜びの「あわい」の中に小さな望みやささやかな楽しみ、そして夢を一緒に探せればと思うばかりです。もしそれが叶わないとしても、お話しの最後の「聞いてくれて、ありがとう」のことばが、私たち相談員を励まし慰め、またお聴きする勇気を与えてくださいます。感謝です。

あの頃皆さんも若かった

 $M \cdot S$

人 手不足が気になりつつ、逃げるように3 月末で仕事を退職しました。身体も経年 劣化となり年には勝てないと実感しています。

そして、相談員としての活動も25年以上経過しました。活動を始めたころの記憶も薄れ、思い出すのに写真や当時の資料等が必要になってきました。この活動を始めたきっかけは?と聞かれると、人は何に悩むのかを知るためだったか?当時、相談員になるための公開講座には沢山の老若男女が集まっていました。

1990年代の時代背景は、東西冷戦の終結やバブル崩壊、神戸震災、サリン事件などがあり、我々自身も携帯電話やパソコンが持てるようになった時代でもありました。まだ固定電話が主流で、様々な年代の方からのお電話、且つ地域感もありました。お互いに匿名のままー期一会でというスタイルが今まで「いのちの電話」が継続できた一因かとも思います。

電話を通して印象として残っているものは、 孤立感や孤独感・疎外感を訴えるものが多い こと。現在は孤立感や孤独感は共通ですが、県 域を問わない電話が多い印象が強いです。

世の中の変化は、人々の価値観や人生観にも影響を与えます。受け手も変化についていけるかが課題かとも思います。通信手段も多様化されてきました。今話題の生成AIは、今後のいのちの電話に貢献していくのかに関心を向けています。

一期一会

 $Y \cdot K$

4 7年間勤めた仕事を退職した時期に「いのちの電話」と出会いました。早速相談員になるための研修に参加して、認定を受けて4年目になります。

研修では、一期一会が基本であること、出会いを大切にして相手に寄り添い傾聴を心がけることなどを学びました。

今でも、電話相談当日は毎回緊張します。「さびしい」「辛くて死にたい」等々、電話をくださる方々の声に耳を傾けます。時には「怒り」の強い電話だったり、私自身の心が折れそうになることもあります。そんな時は事務局スタッフの方にサポートしていただいたり、電話相談ボランティアの仲間と想いを共有したり、グループ研修で話し合ったりして落ち込んだ心を立て直しています。一方で、時々耳にする、聞き覚えのある電話の向こうの声に、少しホッとする自分もいます。

「どうされましたか?」今日も一期一会の 電話が始まります。

「傾聴」って

T • K

職をして、少し余裕の出た時間で何かしたいと考えていた時、「いのちの電話」の存在を知ったことがきっかけでした。学生の頃カウンセリングに興味があったこともあって、迷わず申し込みをしました。

そして、研修を1年半するのですが、研修が進むほどに、相談の受け手として相談者に寄り添う事の難しさに気付かされました。その中で「傾聴すること」は大きな課題です。相談に臨むときは、掛け手の心情に寄り添いたいと思えば思うほど、頭が真っ白になってとんちんかんな言葉しか出てきません。今まで、人の言葉を如何にいい加減に聞いて理解したつもりになっていたかと、つくづく思い知らされ、自分を振り返ることになりました。

案の定、相談や研修では、傾聴とかけ離れた対応になってしまい自己嫌悪に陥ることばかりです。心折れそうになりますが、先輩や同期の仲間は素敵な言葉で対応する例を提示してくださり、豊かな人間性に感心するばかりです。私も相談者に寄り添った言葉を掛けられるようになりたいと切に思います。

今後も相談活動や研修の中で「傾聴」を探っていきたいと思います。先輩のみなさん、同期のみなさん、とともに。

あなたの「力」を 貸してください!!

第26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。

詳細は「山形いのちの電話」のホームページをご覧下さい。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)



あなたのあたたかいご支援を

山形いのちの電話はあなたのご支援により活動しています

A. 山形いのちの電話の会員になってください

①個人会費 年額〈1口〉 1,000円~

②法人会費 年額〈1口〉 10,000円~

B. 寄付金にご協力ください

[振込先] 社会福祉法人山形いのちの電話

◎銀行振込

山 形 銀 行 城 南 支 店-(普)508322 きらやか銀行 山形城北支店-(普)0151924 山形営業部-(普)1114780 莊 内 銀 行 ゆうちょ銀行 店番858-(普)0004967

◎郵便振替口座

02460 - 2 - 21250





▲名刺サイズの 「あんしんカード」を作りました



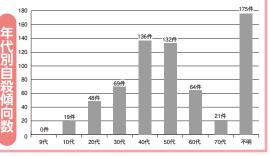
年中無休 午後1時~午後10時 ひとりぼっちで悩まずに TELO23-645-4343 フリーダイヤル 毎月10日 午後8時~翌朝8時

TEL0120-783-556 自殺予防いのちの電話

2022年1~12月の受信統計

9歳以下 0件1 -10代 254件 20代 457件 情報 72件 思想・人権 60件 その他 30代 630件 人生 1,673件 精神 1.569件 40代 職業 415件 1.124件 経済 153件 身体 家族 764件 50代 628件 ·夫婦 191件 460件 70代以上 教育 29件 227件

総件数 7.480件 うち自殺傾向数 664件



19日 24期生·

13日 理事会

24日 連盟事業委員会 27日 事務局会議

28日 ボランティアリーダー会 3月2日 庄内三役会

4日 拡大運営委員会 7日 コンサート実行委員会

10日 自殺予防いのちの電話

19日 24期生二次審査 22日 消防訓練

4月5日 内部監査 7日 庄内研修担当者会議 10日 自殺予防いのちの電話

15日 相談委員会 17日 庄内研修担当者会議

27日 事務局会議

11日 事務局会議

12日 運営会議

18日 理事会 研修委員会

3日 山形新聞社 寄付金贈呈式

26日 第18回チャリティーコンサート

- 11月7日 事務局会議 10日 自殺予防いのちの電話
- 19日~20日 電話相談学会 大会参加 26日 FD研修(岡田光夫氏)
 - 26.27日 25期生研修会
 - 29日 役員会
 - 12月1日 庄内三役会
 - 5日 事務局会議 N T T 山形支店 寄付金贈呈式
 - 6日 連盟事業委員会
 - 7日 運営会議 MDRT日本会 寄付金贈呈式
 - 10日 自殺予防いのちの電話
 - 相談委員会
 - 11日 達成賞表彰式 13日 研修委員会
 - 26日 事務局会議
 - 27日 学習会(8)
 - 1月10日 自殺予防いのちの電話
 - 19日 事務局会議
 - コンサート支援ボランティア会議 運営会議 22 FI
 - 25 🗆 28日 山形新聞広告掲載 29日 男性相談研修会

 - 自死遺族合同研修会 3日 コンサート実行委員会 7日 連盟東北ブロック会議
 - 10日 自殺予防いのちの電話 14日 研修委員会

 - 山形県一般指導監査 鶴岡市自殺予防ネットワーク会議
- 29日 24期生認定式 5月2日 広報委員会 10日 自殺予防いのちの電話 16日 評議員会・理事会 18日 ボランティアリーダー会 連盟事業委員会
 - 19⊟ 23⊟ 事務局会議

27日 分室大掃除

3年ぶりに開催されたチャリテイーコンサートが無事に終わりほっとし ているところです。コロナ禍を通してチャリテイーコンサートが開催で きることへの感謝がなお一層強く感じられました。来年度は開局30周年。 先輩達が情熱をもって始められた「山形いのちの電話」。その思いをしっ かり受け継ぎ、大切に紡いでいきたいと感じる今日この頃です。 (り)

役

理事(13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 葉子・後藤 東谷 慶昭・小野 茂・菅原 和夫 孝 (常務理事・事務局長) 小野みどり・永澤

監事(2名)

伊藤 吉明・大沼 俊彦

評議員(19名)

三浦孝太郎・井上 弓子 (後援会会長)・千歳 毅 慈·波多野保夫·大浦 正人·久松 玄徳 沼野 渡会 俊輔・岡 摂也・小野 宏哉・酒井 彰 鈴木 隆一·片桐 弥生·遠藤 靖彦·植木 憲司 伊藤 和子・金田由利子・石川貴代子・竹川

評議員選任・解任外部委員 (2名)

市村 克朗・島貫 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

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

