



社会福祉法人 京都いのちの電話 ニュースレター

第112号

相談電話

075-864-4343

24時間 年中無休

いのちの電話、今・これから

岡田盾夫研修委員長に聞く

——研修委員長に就かれて2年経ちます。

お引き受けしてから今もなお、何で私などが?という気持ちがあります。その上に1年足らずして、当然フォローし助かいただけはずの、この道の先輩でも師でもあった日高正宏前研修・運営委員長の突然のご逝去です。なんだかはしごを外されたような。・・・ともあれ、皆さんのご理解とお力添えによってここまで来ています。

——今や京都だけではないでしょうが、いのちの電話は何かと難しい時期にあるかと察しています。

お察しのとおりだと思います。最近の京都いのちの電話の『事業案内』でも、「私どもの現在の課題は、相談ボランティアおよび資金ボランティアの拡充・定着です」（'18年6月、平田眞貴子理事）と、その状況が率直に表明されています。財政面についてはともかく、相談員数のひっ迫状況については、担当枠を埋めるため、事務局からしばしばhelp! の声がかかることなどからも、相談員の皆さんもお感じのことでしょう。ここ数年、相談ボランティアの応募者は30人前後で、往年の毎年50人前後が応募されてきた状況とは様変わりしています。そして今は代替りの時期でもあるのか、高齢化や仕事、家庭の事情などから退会される方も相応に多いのです。さらに、現に日々の相談活動を頑張っている方々にも、疲弊感やモチベーションの低下といったことが生じつつあるのではないかと。・・・なんとも悩ましい状況ではあります。もちろんこうした状況は、ご指摘のように京都だけのことではありません。いのちの電話の連盟の会議で理事や事務局長が集まるごとに、論議ももっぱらこれらの問題に集中します。どのセンターでも努力が重ねられていますが、魔法の杖があるわけでもありません。今はそれぞれに試行や工夫を重ね、堪え続けながら次代のいのちの電話の形を模索していかざるをえないようです。

——いのちの電話には、かねてから「繋がらない電話」という課題もありますね。

何度かけても話し中ということですが、いのちの電話の公共性・公平性からも、また自殺予防という趣旨からも残念な状況という以外ありません。15年程前のNTTの調べでは、京都の場合、接続率は5%（100回かけて、繋がるのは5回ほど）でしたが、近年は、スマホの無料制や自動リダイヤルの普及で、一層厳しくなった感があります。



この問題について、私たちは、たとえ電話が繋がったとしても、相談者のなかには、頻回にまた長時間にわたり通話を続ける方もおられ、そのことによって必要な方に電話が繋がらない場合も少なからずあるのではないかと、とも判断してきました。そこで、特にその傾向が目立つかけ手の方に時間制限（30分程度／回）やその回の話題を絞っていただく、などをお願いするといったことも試みてきました。そして多くの場合、「快く」とまではいかなくともご理解と協力が得られてきたと思います。もちろんこの問題は、こうした相談のなかでの工夫や対応でのみ解消するものでもないでしょう。しかしとは言え、私たちはこうした試みや経験をとおして、これまで私たちがいのちの電話の相談員として持ってきた姿勢に、改めて何がしかの「自信」をつけ加えることができたのも確かだと思います。というのも、このように相談を通してかけ手の方の理解が得られるということは、前提として、何よりも相談員の側に苦悩に誠実に向き合う姿勢があり、そこに信頼を寄せるかけ手の方が居られるという、本来の関係性が成り立っていること、と言えるからです。その意味で、私たちは、今後ともこうして得た「自信」を糧としつつ、かけ手の方の苦悩と向き合い、より実りある相談への努力をさまざまに試みていっていいのだと思います。

なおこの問題に関しては、この間、連盟主管の「自殺予防いのちの電話」（月1回24時間、全国のセンターが連携して実施、）のほうでも幾つかの取り組みがなされてきました。ここではその内容に触れることはできませんが、そこで得られた知見につ

(1面から続き)

いて、今後は私たち個別センターとしても、さまざまな角度からの検証や論議を深めていくことになるでしょう。

——改めて、いのちの電話は難しい時節にあると感じます。さてこれからは？

いのちの電話は、自殺防止を目的として市民によるボランティア運動として始まりました。そして見てきたように、今やこのようないのちの電話の枠組みそのものが(匿名性、いつでも、どこからでも・・・など電話相談特有の「自由(無構造)」性も含めて)、難しい局面を迎えていると言わざるをえません。しかしながらまた、個人の分断と孤立が深まる今のような時代だからこそ、「よき隣人」として人々の間を繋ぐいのちの電話のような市民の活動は、今後も守り続けるべき私たちのミッションでもあるはず。そのためにも私たちは、改めて目の前にある問題群を整理し、どのように乗り越えていくかが問われていると思います。皆さんとともに初心に戻ったところから考えていけたら、と思います。

——ありがとうございました。下は広報に携わる一相談員の声です。

「繋がらない電話」という課題は、限られている時間ではあるけれどかけ手の方との「良さ」関係性が築けるように…相談員としては、毎回誠実に向き合っていくしかないと思いました。

以前NHKのドキュメンタリーで見た、被災地の小高い丘に建てられた電話ボックスを思い出しました。線の繋がっていない電話が置いてあるだけのボックスです。被災して亡くなった方に電話をかける…まさに繋がらない電話に、こみ上げる感情と共に話しかける女性、子供たち、男性の姿がありました。真摯に必死に、友人・夫・父母・妻に話しかける姿でした。「また来るよ」と終えていました。

何故、相談員を続けているのか私も分かりません。空を掴むような気持ちでかけてくる電話に、「はい、京都いのちの電話です」と応じる相談員のひとりでありたいと思っています。一人ではないと分かってもらえたら…、生きる…と気づいてもらえたら…話を聴いています。周囲に相談する仲間や先輩がいます。ひとりではありません。

京都いのちの電話の相談員は不足しています。ニュースレターを読んでくださっているあなた、一緒に相談員になりませんか？仲間が一人でも二人でも増えたら嬉しいです。あなたのご参加と協力をお待ちしています。

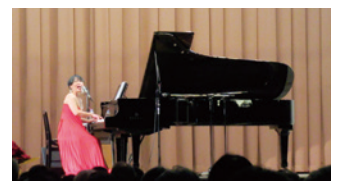


活動報告

京都いのちの電話チャリティーコンサート 12月2日同志社女子大学栄光館にて開催され、沢知恵さんのピアノ弾き語りに魅了されました。また、恒例のバザーもたくさんの皆さまにお求めいただきました。

相談員全体研修 10月6日高木総平氏(中部学院大学教授)による『今、改めて傾聴を考える～私たちの相談がめざすもの～』、同14日河瀬雅紀氏(ノートルダム女子大学教授)による『ひきこもりの理解と対応』、11月24日松田美枝氏(京都文教大学教授)と木津川ダルクの方々による『回復する依存者たち』と題し、多くの相談員が、電話相談に必要なさまざまな分野について学びました。

公開講演会 1月27日『うつトンネルを抜けた人たち』と題し、田中圭一氏(漫画家・京都精華大学特任教授)による講演会が開催され、220名を超える方々が、経験なくては語れない話の数々に聞き入りました。



事務局日誌

| | | | | | |
|------------|---|-----------|---|----------|---|
| 10月 6日(土) | 相談員全体研修『今、改めて傾聴を考える～私たちの相談がめざすもの～』(高木総平氏) 41期養成講座『精神科領域の電話相談』(平木久代氏) | 12月 2日(日) | 京都いのちの電話チャリティーコンサート「沢知恵ピアノ弾き語り」(於:同志社女子大学栄光館) | 27日(木) | 京都府自殺対策連絡協議会(平田真貴子氏) |
| 14日(日) | 相談員全体研修『ひきこもりの理解と対応』(河瀬雅紀氏) 40期グループ研修(以後計3回) 41期養成講座『電話相談の現状』(中瀬真弓事務局長) | 4日(火) | 福知山市自殺対策協議会(中瀬事務局長) | 12月~2月 | 41期後期グループ研修(全3回) |
| 18~20日 | いのちの電話相談員全国研修会(於:新潟) | 8日(土) | 41期養成講座『電話相談の臨床心理学的視点』(小林哲郎氏) スーパーヴァイザー・フォローアップ研修(野島一彦氏) | 2019年 | |
| 27日(土) | 40期2年次セミナー『電話相談の背景を把握する』(柴田長生氏) 41期養成講座『電話相談に関わる基礎』(研修スタッフ) | 9日(日) | 日本いのちの電話連盟研修委員会(於:東京)(中瀬事務局長) | 1月 9日(水) | NTT労働組合京都 新春の集い(中瀬事務局長) |
| 10月~1月 | 40期グループ研修(全3回) | 11日(火) | 広報チーム会議 | 12日(土) | 41期養成講座「こころ病む人と共に」(宮崎彰造氏) |
| 11月 17日(土) | 41期養成講座『自殺と危機介入』(岡田盾夫氏) | 15日(土) | 40期2年次セミナー『精神科領域の電話相談』(北村隆人氏) | 14日(祝) | 初級傾聴講座③「あなたも聴き上手になりませんか」(中瀬真弓氏、他) |
| 24日(土) | 相談員全体研修『回復する依存者たち～アディクションからコネクション～』(松田美枝氏・木津川ダルクの方々) | 16日(日) | 初級傾聴講座①「あなたも聴き上手になりませんか」(中瀬真弓氏、他) | 19日(土) | いのちの電話連盟研修担当者中部近畿エリア研修会(於:名古屋)(江崎和子氏・中瀬真弓氏) |
| | | 20日(木) | 宮津ライオンズクラブ卓話(中瀬事務局長) | 22日(火) | いのちの電話連盟 近畿東海ブロック会議(於:奈良)(岡田盾夫氏・中瀬真弓氏) |
| | | 21日(金) | 初級傾聴講座②「あなたも聴き上手になりませんか」(中瀬真弓氏、他) | 25日(金) | 初級傾聴講座④「あなたも聴き上手になりませんか」(中瀬真弓氏、他) |
| | | 22日(土) | 41期養成講座『電話相談の想定と実際』(平田真貴子氏) | 27日(日) | 公開講演会「うつトンネルを抜けた人たち」(田中圭一氏) |
| | | | | 31日(木) | 福知山市自殺対策協議会(中瀬事務局長) |

コラム

聴く 考える 思う

精神科医 北村 隆人
東洞院心理療法オフィス / 太子道診療所

『月曜日の友達』と思春期の不安

私たち援助者の元には、多くの思春期の人たちも来談される。彼らが語る悩みは、家族関係に関するもの、友達や異性との関係にまつわるもの、そして将来への不安に関するものなど様々だが、それら個別の悩みの基底には、かならず彼らの存在の不確かさから生じる不安が横たわっている。

この不安を鮮やかに描き上げたコミックの一つに、阿部共実の『月曜日の友達』（小学館）がある。

この作品の主人公は中学1年生の女子、水谷茜だ。彼女は学校では同級生からの疎外感を抱き、家庭では優秀な姉と比較されて居場所がないと感じている。落ち着く場所のない茜は、ある月曜日の夜、家を飛び出して学校へ向かうと、超能力の特訓をしているのだという同級生男子、月野透の姿を発見する。互いに惹かれあつた二人は、毎週月曜日の夜に超能力の秘密の練習を行おうと約束する。

しかし些細なきっかけで二人の関係に行き違いが生じ、茜は再び孤独の中に置かれる。その時、茜はこうつぶやく。

月野がいなくなったらこれだ。姉に抵抗することや、月野といることで、自分の存在を確かめていた。私自身には何もない空っぽな人間だと思い知らされる。確かに私は自分のことをちゃんと考えたことがない。自分の未来をしらないふりし続ける人間は、幼い声そのままのしわしわに老いた子供になるんだ。私は何になりたいんだろう。私はどこに向かってるんだろう。私は本当はどうしたいんだろう。

孤独になった茜が直面したこの問いは、思春期の中にいる誰もが抱える問いである。

自分はどこへ向かうのか？ 自分は何をしたいのか？——

様々な悩みの基底部に横たわるこの問いに直面すると、彼らは自分がまだ何者でもないことに気づいて強い不安にさらされる。しかしこの問いから逃げては、本当の意味で大人になることができず、茜の言う「老いた子供」になるばかりだ。だから彼らにとって、この問いについて考えることは、大人になるために欠かせないステップとなる。

しかしこの不安に直面することは、彼らにとって大変苦しいことでもある。それゆえ私たち援助者が、存在の不確かさに関する彼らの不安を受け止めようとするのなら、私たちもまた自らに問いかけねばならない。私は、本当に納得のいく人生を送ってきたのか。残された人生を私はどう生きたいのか、と。そう自らに問い直すことの苦しさを実感することによって、私たちがはじめて彼らの不安の重さを受け止めることができる。



受信件数

| | |
|---------------------------|----------|
| 2018年10月1日～ 2019年1月31日 | 6,714件 |
| 開局以来 (2019年1月31日現在) | 780,996件 |

自殺予防 いのちの電話
なやみ ところ
☎ 0120-783-556
毎月10日8:00～翌日8:00
[24時間無料です]

公開講演会のお知らせ
入場無料・要申込み
2019年3月24日(日)
午後2時～4時(受付開始1時半)
於：ウイングス京都
『もしも「死にたい」と
いわれたら』
講師：松本俊彦氏 精神科医
国立精神・神経医療研究センター部長

誰かが向こうで 三

話したくて

ともかく話したくて

自分のことを聞いてほしくて

たて続けに話す

話の行き先は知れず

回転したり のたうったり 走ったり

ゴールがないまま

疲れが終点のように

急に失速し

私は聞いて 聞いて

そして

ことばを探し

電話を終える

向こうの誰かは落ち着かれたのだろうか

あなたも **社会福祉法人 京都いのちの電話**

聴き上手になりませんか？



第42期 ボランティア相談員募集がはじまりました。

- 応募資格** 20～68歳の方(職業・経験不問 ころざしのある方)
- 養成期間** 1年次 2019年5月～2020年3月
2年次 2020年4月～2021年3月
- 講座内容** 1年次 1泊研修・講義・グループ研修や実習
2年次 インターン実習および各種研修
- 受講料** 1年次 前期20,000円※・一泊研修費9,000円
後期15,000円※ ※今期は、35歳以下の方は1年次受講料(前期・後期)がそれぞれ半額になります。
2年次 10,000円
- 場 所** 京都市内(公共交通機関利用可能)
- 募集期間** 2018年10月～2019年5月2日(必着)



後援 京都府 京都府教育委員会 京都府社会福祉協議会
京都市 京都市教育委員会 京都市社会福祉協議会
NHK厚生文化事業団近畿支局 京都新聞社会福祉事業団
朝日新聞京都総局 毎日新聞京都支局 読売新聞京都総局
日本経済新聞京都支社 京都商工会議所 JR西日本あんしん社会財団



京都いのちの電話は、1982年開局以来、36年にわたり相談活動を続けているボランティア団体です。
あなたも、私達と共にボランティア活動に参加してみませんか。

私にできるだろうか、という思いで始めたのですが、いまは、関わって本当によかった、と思っています。電話をかけてくる方、電話をとる仲間との出会いが、私自身の人生に変化をもたらしてくれました。(24期)

時間に余裕ができ、社会や人に関わるボランティア活動をしたいと思って相談員になりました。今は、“生きるとは”という問いに向き合える貴重な時間になっています。一緒に活動する仲間の存在も、私の人生にとって大切なものになっています。(33期)



社会福祉法人 京都いのちの電話事務局 〒616-8691 京都西郵便局私書箱35号
Tel. 075-864-1133(月～土 9:30～17:30) Fax. 075-864-1134 ホームページ <http://kyoto-lifeline.com/>

資金ボランティアのお願い

京都いのちの電話の活動は、みなさまからのご支援により運営されております。あなたも京都いのちの電話を支えるおひとりになっていただけませんか？

- 千人会費は(個人)年間1万円、(法人・団体)1万円・5万円・10万円です。
- 自由な金額をご賛助いただくこともできます。
- 遺言・遺産のご寄付も承ります。

*会費と寄付は税法上優遇措置が受けられます。

振込先は以下のいずれかになります。
郵便振替：01050-0-44782
銀行振込：三菱東京UFJ銀行京都支店 普通299707
京都銀行帷子の辻支店 普通130302
口座名：社会福祉法人 京都いのちの電話

編集後記

今回のニュースレターは岡田研修委員長に京都いのちの電話の課題をインタビュー形式で聞く記事になりました。これはいのちの電話をより知っていただきたいと考えたからです。毎回どんな記事で皆さんに「いのち電話」の活動を伝えられるだろうかと考えています。苦しんでいる時に寄り添える電話があり、役に立ちたいと考えるからこそ、このニュースレターもあるのだと思います。さあ、季節も変化してゆきます。味わいましょう。これからの春の香り、人のこころのうつろいとやさしさを。(Y.T)

社会福祉法人 京都いのちの電話

事務局：〒616-8691 京都西郵便局私書箱 35号
TEL. 075-864-1133 FAX. 075-864-1134
URL <http://kyoto-lifeline.com/>
発行人：平田 哲
編集：京都いのちの電話 ニュースレター編集委員会
郵便振替：01050-0-44782