



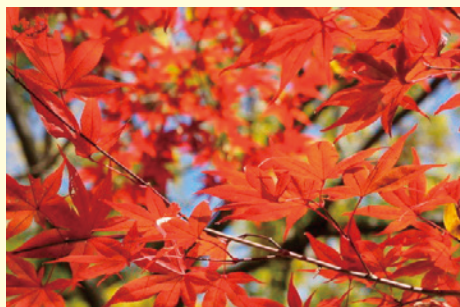
社会福祉法人 京都いのちの電話 ニュースレター

第113号

相談電話

075-864-4343

24時間 年中無休



感情のとりあつかい

京都橘大学 健康科学部心理学科教授 中西龍一
(京都いのちの電話 研修委員)

感情

コミュニケーションの場面では、とかく感情は、邪魔くさいもの、煩わしいもの、面倒くさいものとして取り扱われることが多いように感じます。「感情的にならないように」、「感情をまじえずに」、「感情を抑えて」、論理的に、理性的にすることが人間として練れているかのような印象を与えます。しかし、果たしてそうなのでしょうか。暑い寒いの感覚が、刺激に対する五感を通しての反応ならば、感情は刺激に対する心を通しての反応だと言えます。感覚に良い悪いがないように、感情にも、良い感情もなければ、悪い感情もありません。また、感覚が健康な身体の生体反応であるように、感情も健康な精神の生体反応であると言えます。

では感情を押し殺した理性的なコミュニケーションとは、どのようなものになるのでしょうか。それは木で鼻をくった様な味気ない会話や、冷たく無機質な情報の伝達行為となってしまいます。

言葉による豊かなコミュニケーションは、人間だけが営む行為です。感覚を持った、喜怒哀楽の感情を持った生き物である人間にのみに許された行為なのです。

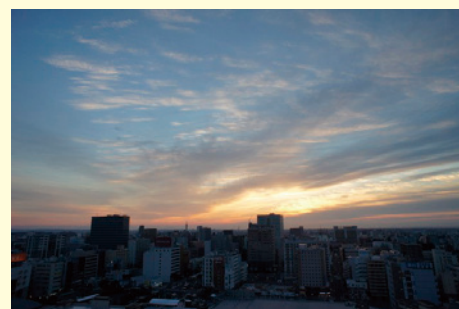
しかし、近年この線引きも随分危ういものとなりつつあります。AIやロボットの登場です。ありとあらゆる感覚刺激に反応するセンサーを身につけ、人間がするように優しく抱き起こしてくれる介護ロボットまで現れました。今日人間が行っている繊細な感覚を必要とする様々な仕事を、ロボットが人に取って代わる日は、それほど遠い未来ではないかもしれません。つまり、感情のみが唯一の人間の証となる日もそれほど遠くないのかもしれないのです。筆者は子どもの頃、大好きだった「鉄腕アトム」が花火を見ても感動できない自分に悩んでいたことを思い出します。

では、人間に唯一残された牙城の「感情」は大丈夫なのでしょうか。これも些か危ない様に思えます。他者との感情的な関わりを避け、希薄な人間関係を「生きやすい」、「クールだ」とする現代社会の有り様です。つまり感情を、特に悲しみや怒り、恐れといった、いわゆる負の感情を、「重い」、「グサイ」、「邪魔くさい」ものと見なし、切り捨ててしまおうとする社会の風潮です。これはまさに人間のロボット化です。

喜びや楽しさなど正の感情は勿論のこと、醜い感情、ねじくれた感情、影の部分と呼ばれる感情をも含めて、感情こそが人間を人間たらしめているのではないのでしょうか。

カウンセラーと感情

確かに普段の生活において、会議の席や話し合いの場などでは、筆者も円滑な対人関係?を結ぶために、猫を被って感情を抑えようと努めることがあります(特に妻の前では)。しかし、ことカウンセリング場面においては、ことカウンセラーとしては、その必要を感じません。カウンセリングでは、筆者はクライアントさんとともに、よく笑い、よく泣き、よく憤ります。クリニックの受付の職



(1面から続き)

員さんに「部屋の外まで聞こえるほど、大きな声で笑ってましたね」と言われることや、面接中にクライアントさんの話を聞きながら目頭が熱くなったり、その応答に思わず声が裏返ってしまうことはしょっちゅうあります。むしろ自分の感性や感情を「全開」にして関わっていることに気づきます。クライアントさんの感情に敏感に、しかも正確に関われ、自分が体験している様々な感情が意識化され、表現されていると感じる瞬間、クライアントさんも自分も、自由に、しかも何の作為もなく寄り添っている感動が湧いてきます。

ところで、そもそも感情はコントロールできるものなのでしょうか。禅の高僧や武道の達人であれば「心頭滅却すれば火もまた涼し」といった具合にコントロール出来るのかもしれませんが、凡夫の筆者にとっては、感覚と同様に、感情の生起をコントロールするなどということは至難の業です。

では、感情の表出についてはどうでしょうか。弱い感情であれば少しはコントロール出来るのかもしれませんが。しかし喜怒哀楽の強い感情、すなわち情動(emotion)は、読んで字のごとく、何らかの「動き」を引き起こすエネルギーを伴う感情であり、そのエネルギーは発散、つまり表出や行動化を求めます。いくら本人は抑えているつもりでも、声の高低、強弱、表情、姿勢、仕草などに、語られる言葉の内容よりも、はるかに正確に感情や情動は表されているのです。言葉では嘘がつけても身体は嘘が苦手なのです。この様に考えると、天井を見つめて語る古典的なフロイディアン分析を除き、対面するカウンセリングや心理療法の場では、控えめではあってもセラピストとクライアントの

間に、様々で正直な感情の応酬がなされているのではないのでしょうか。そして、その交流が、感情の「今・ここ」でのやりとりが、そしてその関係性こそが、ロジャース(Rogers,C.)がカウンセラーに求める「自己一致(congruent)」や「共感(empathy)」を可能にし、クライアントに治療的なプロセスを生む大きな要因となっているように思えます。

結語

感情に押し流されずに論理的に生きる。果たしてそれは可能なのでしょうか。人はそれほど「お利口さん」になれるのでしょうか。もし、そのようになれるのであれば、世界から争いや憎しみなど、醜いことは消え去り、過去の問題に悩まされることも無くなります。しかし、同時に愛や喜びといった美しいものも失われ、かけがえのない思い出も消え去ります。そこには生命の躍動を失った、無味乾燥の砂漠のような世界しか残りません。

人は過ぎ去った過去を悔やむこともあれば、過去の喜びを生きる糧とすることもあります。未だ見ぬ未来を恐れることもあれば、未来を生きる希望とすることもあります。また、「今・ここ」での感情に手を焼くこともあれば、「今・ここ」での感情を生きている証と感ずることもあります。良くも悪くも感情に翻弄されることが、感情が動き、感情に動かされることが「人として生きている」ということなのではないのでしょうか。

相談員ニュース

相談員認定式・4千時間・千時間感謝式 4月6日(土)、第40期認定式が行われ、14名が新たに相談員に加わりました。また電話担当が四千時間を超えた方1名、千時間を超えた方4名の感謝式も行われました。

相談員養成講座 5月25日(土)から20名の研修生をむかえ、第42期生の養成講座がスタートしました。

相談員全体研修 4月20日、定本ゆき子氏(精神科医)による「人の理解とよりよい援助のために～成人期の発達障害を知る～」、5月18日 頼原浩司氏(精神保健福祉士)による「相談員として知っておきたい制度・サービス・相談窓口」が行われ、たくさんの相談員が参加し、関心の高さがうかがわれました。



事務局日誌

4月 6日(土) 相談員40期認定式、千・二千時間感謝式 イオン贈呈式	24～25日 日本いのちの電話連盟 定時社員総会、理事長・事務局長会議、事務局長研修会(於:東京) (平田真貴子理事・中瀬事務局長)	14日～ スーパーヴァイザー・トレーニング(全3回) (岡田盾夫・中瀬真弓・高田育子氏)
13日(土) 41期2年次セミナー開講・オリエンテーション『2年次をどう過ごすか』(岡田盾夫氏・加藤廣隆氏)	25日(土) 42期開講式・講座「電話相談とは」(岡田盾夫 研修委員長)	27日(土) 40期認定後フォローアップ研修(銅子龍賢氏)
14日(日) 日本いのちの電話連盟研修委員会(於:東京) (中瀬真弓事務局長)	6月 1日(土) 42期養成講座「いのちの電話の基本理念と その相談の在り方」(平田真貴子理事)	8月 13日(火) 広報チーム会議
20日(土) 相談員全体研修「人の理解とよりよい援助のため に～成人期の発達障害を知る～」(定本ゆき子氏)	6日(土) 第79回 評議員会	17日～毎週 42期養成講座「応答実習」(全4回) (研修スタッフ)
21日(日) 広報部自主研修 映画上映会	8～9日 42期養成講座 宿泊研修(於:関西セミナーハウス)	24日(土) フリーダイヤル初心者研修(中瀬真弓氏)
5月 10日(金) 会計監査・法人監査	15日～毎週 42期グループ研修(全8回)(福岡一穂氏・ 研修スタッフ)	9月 3日(火) 京都府自殺対策推進協議会(平田真貴子氏)
11日(土) 42期養成講座受講者面接	15日(土) 41期2年次セミナー「精神医学概論」 (武本一美氏)	7日(土) 研修委員会
15日～ 42期前期グループスタッフ研修(全2回) (福岡一穂氏)	22日(土) 41期グループ研修(～1月まで全6回) (岡田盾夫氏・加藤廣隆氏)	8日(日) 日本自殺予防学会 自殺予防シンポジウム (於:名古屋)(中瀬事務局長)
16日(木) 第93回 理事会	23日(日) 日本いのちの電話連盟研修委員会(於:東京) (岡田研修委員長)	9日(月) 京都市自殺総合対策連絡会(中瀬事務局長)
18日(土) 相談員全体研修「相談員として知っておきたい、 制度・サービス・相談窓口」(頼原浩司氏)	7月 6日(土) 41期養成講座「発達障害の方からの電話」 (定本ゆき子氏)	21日(土) 41期養成講座「相互ミラー描画展開法」 (名取琢自氏)
23日(木) 京都府犯罪被害者連絡協議会(中瀬事務局長)		22日(日) 日本いのちの電話連盟研修委員会(於:東京) (岡田研修委員長)
京都府いのちのリレー講座(於:京都ノートルダム 女子大学)(中瀬事務局長)		28日(土) 42期養成講座 後期開講「オリエンテーション」 (研修スタッフ)

コラム

聴く 考える 思う 考える

精神科医 北村 隆人

東洞院心理療法オフィス / 太子道診療所精神神経科

アニメーションの力

今夏に発生した京都アニメーションの放火事件は、私が精神科医として診療している方々にも大きな影響を与えた。多数の死傷者が出たことへのショック、犯人が精神障害者ではないかという報道がなされたことで生じた不安。そうした思いを吐露された方がいた一方で、京都アニメーションへの感謝——精神的に苦しかった時に、京アニの作品に励まされたことへの感謝——を述べた方もいた。

その方のように、私たちはすぐれたアニメーションによって深く心を動かされ、生きる励ましを与えられることがある。そのような心を動かす力は、アニメーションのどんな要素に由来するのだろうか。

まず目につく要素として、心を打つストーリー、丁寧に造形されたキャラクターの魅力、声優の繊細な表現力などが挙げられよう。ただここで注目したいのは、アニメーションの持つ異化効果の力だ。

異化効果——それは見慣れた光景や人間の何気ない言動であっても、アニメーションとして表現されると、何か特別なものとして目に映る効果のことである。例えば、ありふれた街の景色が、アニメーションとして表現されると深みをたたえた風景に見えたり、主人公がただ跳躍するだけの動作に、現実の人間以上に生命力を感じて感動を覚えるのは、この効果の表れだ。

なぜそのような効果が生まれるのか。それはアニメクリエイターが、何気ないものの中に潜む存在の豊かさを掬い上げ、専門的技術を用いてそれを表現の中に落とし込み、観客に伝えようとしているからだ。そして、そのような膨大な努力によってアニメーションが作り上げられているからこそ、その作品を通して私たちは日常に潜在している豊かな意味に気づかされ、深い感動を体験することになる。

そのようにアニメーションの力をとらえるならば、援助者である私たちの仕事にも、クリエイターの仕事と共通する部分があることに気づく。なぜなら、私たちもまた相談者が発する何気ない言葉聴く中で、そこに潜んでいる豊かな意味を発見し、伝え返す努力をしているからだ。つまり私たちがクリエイターの方々と共有しているのは、この世界の意味を発見し膨らましていく努力だということだ。

だから私たちはこれからも、相談者の語りを聴くことを通じて、この世界の意味を深く理解し、その理解を伝え返していこう。今回の事件で命を奪われた方々が、これまで積み重ねてこられた努力を無駄にしないためにも。そして、あらゆる存在の意味を奪っていく破壊的な力に、私たちの力で対抗するためにも。



▶▶▶ 受信件数 ◀◀◀

2019年2月1日～ 2019年9月30日	13,097件
開局以来 (2019年9月30日現在)	794,100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】

京都いのちの電話 チャリティーコンサート2019
京都カルテットいのちの華コンサート
12月1日(日) 午後3時開演(午後2時開場)
同志社女子大学栄光館 入場2,000円
*恒例のミニバザーも開催!

バザーの作品づくりも進んでいます!

誰かが向こうで 四

誰にも聞いてもらえないことば
誰にも言えないことば
そんなことばをいっぱい持っていて
ついでに不安や悲しみ
孤独まで同居して
一人で部屋にいる人

外に出るのは
コンビニへ弁当買いのときだけ
誰も話さず
一日が始まり 一日が終わる
こんな人間ではなかったはず
もっと陽気で人と気軽に話せたはず
そのはずを取り戻せずに明日が来る
一人で部屋にいる人

私は今 聞いている

あなたも聴き上手になりませんか？

第43期ボランティア相談員の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 2020年5月～2021年3月
2年次 2021年4月～2022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・1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：2019年10月1日～2020年4月15日(必着)

33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もなっています。一緒に活動する仲間存在も、私の人生にとって大切なものになっています。

24期

残業続きのサラリーマンですが、週末の相談員活動が、私の人間関係を広げてくれました。とても充実しています。

25期

いち主婦のままでいたら、こんなに五感を使っていろいろなことを味わう機会に遭遇することはなかったし、「誰々のために」ではなく何よりも「自分のため、自分が変わった」ことに気づいたのがいちばんの収穫と思っています。

公開講演会 & 第43期相談員募集説明会

入場無料
要申込み

2020年2月9日(日)午後2時～4時(受付開始1時半)

於：ハートピア京都(市営地下鉄丸太町駅 徒歩5分)

これでいいのだ 一禅のものさし

講師：栗原正雄氏
臨済宗妙心寺派宗務総長・
学校法人花園学園理事長



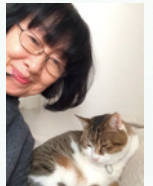
2020年3月15日(日)午後2時～4時(受付開始1時半)

於：ウイングス京都(市営地下鉄四条駅 徒歩10分)

厚生労働省自殺防止対策事業

流れてきた舟にはとりあえず乗ってみる

講師：戸田和代氏 童話作家



*講演会終了後、相談員募集説明会を行います。ご興味のある方は是非ご参加ください。

詳しくはホームページ、または事務局までお問い合わせください。

お申込み・お問い合わせは

社会福祉法人 京都いのちの電話

〒616-8691 京都西郵便局私書箱35号

TEL.075-864-1133 FAX.075-864-1134

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

受話器をとる時に、気持ちを落ちつけようと少し深呼吸をする。それなのに、日常の雑音だらけの自分がそこに居る。見知らぬ人からの話を受け止めるには多少の勇気が要るし、自分が発する言葉の影響を思うと不安になる。「ニュースレター」は、前を向く勇気や次への学びを与えてくれる。柔らかな画風の漫画は、友情にも似てざわつく気持ちを宥めてくれる。この紙面を通して、多くの相談員と共にいることに安堵する。いのちの電話の協力者が更に広がりますように。(H)

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