



社会福祉法人 京都いのちの電話 ニュースレター

第116号

相談電話

075-864-4343

24時間 年中無休

ナビダイヤル 0570-783-556

10:00~22:00

コロナ禍での私と電話

～ 私たちはどう対応したか 京都いのちの電話 相談員の声 ～

2020年4月の緊急事態宣言発令以降、京都いのちの電話では「こんな時こそ必要な電話」を合言葉に、この間も可能なかぎり活動を継続してきました。一人ひとりの相談員が家族や健康状態等、様々なことを考えながら「できる人ができる時に」と、つないできた電話でもあります。今回は、コロナ禍中の相談員の声をお届けします。

☎ コロナ禍でまず考えた事が、悩んで電話をしてくる人が減ることはなく、むしろコロナうつと言われる現象まで現れ、電話は増えてくるだろうという事です。この現状に対応するためには、第一に自分が健康で少しでも多く相談員活動ができることを考え、外から帰ったら手洗いうがい、消毒と、規則正しい生活を心がけました。
(相談員4年目)

☎ コロナに関する報道はセンセーショナルなところがあり、元々ストレスに弱い方の中には、必要以上におびえている方がおられました。自分に関しては、消毒用アルコールを小瓶で持ち歩きこまめに消毒することや、マスクの着用、混雑をさけること、仕事でのZOOM等の多用などしましたが、コロナにかかるのは偶然性もあり、自力では限界があるかなと感じています。
(相談員2年目)

☎ 「今を肯定すること(今の状態を否定しない・受け入れる)」の難しさを特に今、感じています。思いもかけない望まない状態が訪れた時、それがコロナの影響であると客観的にわかっているにもかかわらず「何が悪かったのか」「努力不足なのか」と自分を責める気持ちがかどかかある。私をはじめ、そう感じる方は多いと思います。そこから距離をとれるよう、一緒に考えたいと思うことがよくあります。
(相談員2年目)

☎ リスクを避けるため、最寄り駅まで家族に車で送ってもらっています。マスク着用で電話を取ることははじめ不慣れでしたが、今はだいぶ慣れました。夜間の電話は申し訳ありませんが当分できなを考えています。
(相談員10年目)



☎ マスクの着用、手洗いなど感染症対策をして電話をとりました。
(相談員7年目)

☎ 電話をかけてくる方に、免疫力の面で食事のことをうかがったり、必要があれば過度にコロナに怯えないように伝えていきます。
(相談員12年目)

☎ しばらく休んでいたため、研修委員の面談を受けました。状況と気持ちを受け止めること、電話をかけてくる方の気持ちを言葉にして返すことの大切さを学びました。相手の気持ちをしっかりとらせることを意識し、その気持ちを言葉にしてみると、通話時間が短くなるという変化がありました。
(相談員2年目)

☎ コロナ禍で今できることは何かと考えると、感染を予防し、自分の健康に気をつけながら、落ち着いて電話対応をしていく事かなと考えていました。しかし、健康に自信のない私は、感染し

(1面から続き)

たら・・・うつしたらどうしようと思う不安や心配な気持ちと、今まで通り相談員を続けていきたい、と思う気持ちの中で揺れていました。実際に活動ができたのは秋になってからで、現在も自分で思っているような活動ができていない状況です。

(相談員2年目)



☎4、5月の緊急事態宣言中は相談員活動を休みました。公共交通機関を利用しているため、感染への心配と、移動自粛に従いました。電話をかけてこられる方々の事も気になりましたが、高齢者、リスクのある家族、自分の身を守ることを優先しました。解除後も例年より活動を減らしています。

(相談員4年目)

☎人の繋がりを守る役割を担う一員として、いのちの電話の電話線で繋がる地道な活動が、よりコロナ禍で必要とされていると思います。電話をかけてくる方の様々な困難や悩みの訴えに、返す言葉に詰まり戸惑う時もありますが、気持ちを受け止める姿勢を心掛ける事が大切と思って活動しています。

(相談員1年目)

☎コロナ禍であっても、電話をとることが大切だと思いました。災害時の電話と同じような気持ちになりました。今も大変ですが、コロナ禍の影響はもっと先に出てくるようにも思います。いのちの電話のようなものが、もっとたくさんあればいいのと思っています。(相談員4年目)

☎仕事には出勤時間に気を配りながらも通っていたので、相談員としての活動も大きな変化はありませんでした。相談室等も、事務局の皆さんのご配慮で安心して利用させて頂き、感謝しています。現時点で、コロナの不安を口にされる相談はほとんど受けていませんが、件数が増えている事を耳にしますと、影響が出てくるのはこれからのように思います。恐らく、特別な声かけというより、いつも通り「ただ寄り添う」を心掛けていきたいと考えています。(相談員12年目)



イラスト・柏木牧子

活動報告

相談員全体研修 2020年11月28日(土) 高木総平氏(中部学院大学宗教主事人間福祉学科教授・京都いのちの電話研修委員)による「生きる意味を求めてしかし・・・」～35年間のカルト問題カウンセリングの経験から～がハートピア京都で行われました。相談先も解決策もわからず思い悩む人達を、長きにわたり支援されてきた貴重なお話しに、多くの相談員が耳を傾けました。

*初心者向け傾聴講座2021年1月24日(土)・29日(金)は緊急事態宣言発令に鑑み、中止になりました。(2021年1月末現在)



感染症対策に配慮し
相談員全体研修を実施



換気や加温等を工夫しながら
24時間365日の電話相談活動

事務局日誌

10月 1日(木) FIND(日本のいのちの電話連盟)第1回研修委員会(リモート会議)(岡田盾夫研修委員長)	12月 3日(木) 広報チーム会議
3日(土) 42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)研修委員会	5日(土) 42期2年次セミナー『精神科領域の電話相談』(北村隆人氏)43期養成講座グループ研修(以後各3回)(柴田長生氏・高田育子氏)
10日(土) 42期グループ研修(以後各2回)(岡田盾夫氏・加藤廣隆氏)	11日(金) 京丹後市ゲートキーパー研修(中瀬真弓事務局長)
12日(月) いのちの電話近畿ブロック合同研修(大阪YMCA)(スーパーバイザー)	12日(土) 43期養成講座『電話相談の想定と実際』(平田眞貴子氏)
17日(土) 43期養成講座 後期オリエンテーション(研修スタッフ)	13日(日) いのち奏でるコンサートにバザー出店
24日(土) 43期養成講座『電話相談の現状』(中瀬真弓氏)	14日(月) FIND 第2回研修委員会(リモート会議)(岡田盾夫研修委員長)
31日(土) 43期養成講座『電話相談に関わる基礎』(研修スタッフ)	2021年
11月 12日(木) 京都府自殺対策推進協議会(平田眞貴子理事)	1月 6日(水) FIND 第2回 コロナ禍における相談体制検討委員会(リモート会議)(岡田盾夫研修委員長)
16日(月) 京丹後自殺ゼロ推進協議会(中瀬真弓事務局長)	16日(土) 43期養成講座『精神につらさを抱える人と共に』(金井浩一氏)
18日(水) FIND 第1回 コロナ禍における相談体制検討委員会(リモート会議)(岡田盾夫研修委員長)	18日(月) いのちの電話近畿・中部ブロック会議(リモート会議)(岡田盾夫研修委員長・中瀬事務局長)
21日(土) 43期養成講座『老いと孤独』(福田美沙子氏)	FIND 第3回研修委員会(リモート会議)(岡田盾夫研修委員長)
28日(土) 相談員全体研修『生きる意味を求めてしかし～35年間のカルト問題カウンセリングの経験から～』(高木総平氏)(於:ハートピア京都)	22日(金) FIND 第3回 コロナ禍における相談体制検討委員会(リモート会議)(岡田盾夫研修委員長)

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 / 太子道診療所精神神経科

たわいもない話

昨年からのコロナ禍は、始まってもう1年を超えようとしている。ワクチン接種開始のニュースは、この長く厳しい日々差し込むかすかな光明のように思えるが、ワクチン接種を受けない人が多いままだと、今後も流行を抑制できない状況が続かぬ。そんな状況下で、私たちはどうやって心の安定を保てばいいのだろうか。

その一つのヒントとなる本として挙げたいのが、14世紀に完成した世界文学の古典、ボッカッチョの『デカメロン』だ。「古典」と書くと、「難しい本なのか、そんな本だと逆に気が重くなるよ」と思われるかもしれない。しかし、そうした心配は無用だ。なぜならこれは、喜劇的な物語を集めた本だからだ。

この本は、フィレンツェ郊外のある山荘に集まった10人の男女が、10日間をかけて100の物語を話すという構成を取っている。彼らが語るのは、歴史上の偉大な人物の話ではなく、市井に住む普通の人々の滑稽な話だ。嘘をついたことがばれて、とりつくろおうとする僧侶。けちの度が過ぎて、ひどい目に遭う金持ち。不倫が妻にばれて慌てふためく男性。ボッカッチョが描き出す彼らの言動に触れると、数百年前のイタリアの人たちも今の私たちと変わらない、弱く愚かな人間的な存在だったことが理解できて思わず笑みがこぼれる。

ただ現代の私たちにとって重要な点がある。それは10人の男女が山荘に集まったのは、当時流行していたペストから逃れるためだった点だ。つまり彼らがたわいもない話に興じていたのは、ペストがもたらす死の不安を乗り越えるための努力だったということだ。そしてその話が、幾多の戦乱や危機の歴史を越えて、今日まで古典として読み継がれてきた事実は、そうした日常の人間くさい出来事を語り合うことが、私たちの心を慰める上でとても大切な営みであることを示唆している。

私たち援助者が相談者から聞く話は、まじめな話や重い話ばかりではない。大半は日常的な出来事に関する話である。家庭や職場であったこと。うれしかったこと。失敗したこと。残念だったこと。そんな話は、対人援助に関わっていない方からすれば、あえて時間をとって聞くまでもない雑談のように感じられるかもしれない。しかし実際には、そうした話を聞いてもらえる体験は、間違いなく相談者の心を支えていく。それゆえ援助者は、たとえ日常的な報告であっても丁寧に耳を傾ける。

だからコロナ禍が長期化しかねない現状においては、誰かとたわいもない話を交わすことが、私たちの心の安定を保つためにとても大切な方法となる。たとえ電話やオンラインを通じてであっても、そうした話はいわば心のワクチンとなって、私たちがコロナ禍のストレスから守ってくれるだろう。



受信件数

2020年10月1日～ 2021年1月31日	6,176件
開局以来 (2021年1月31日現在)	818,236件

自殺予防 いのちの電話
なやみ こころ
☎ 0120-783-556
【時間内無料です】
毎日 16:00～21:00
(2021年3月末までの予定)
毎月10日 8:00～翌日8:00



あなた

そのままのあなたと会いたい
いくつもの出来ごとがあつて
それがかさなつて
だんだん重なりになり
いつか出来ごとの意味さえ
分からなくなり
苦しい思いだけがたまってゆく
あなたはもう元には戻れないと
いつも思っている

一日 天井を見て
一日が終わる
世間の騒ぎは遠くなり
ここだけの世界が続くと思つている

だけどふと
ふと だけれど
晴れた日か
雨の日か
すこし風が吹いた時
元のあなたの姿が見える

わたしはそのままのあなたに会いたい

(T)



いまこそ、あなたの力と大切な時間を 私たちの活動に分けて下さいませんか

第44期ボランティア相談員を募集しています

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 2021年5月15日～2022年3月

2年次 2022年4月～2023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

*研修は主に土曜午後

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：～2021年4月14日(必着)

*募集要項、申込書はHPからもダウンロードできます。

相談員の声

一期一会の電話がつなぐ出会いの中で、お互いに心が通じ合えたと思える時があります。相談員をやっていて良かったと思える瞬間です。誰しも感じる不安や孤独、辛い思いに寄り添う活動を一緒にやってみませんか。きっとあなたの人生が豊かになるはずです。(相談員9年目)

相談員になって傾聴することの難しさを知り、日常生活でも人の言葉を意識するようになりました。一期一会の中で、電話をかけてくる人の悩みを聴きながら、自分を見つめ直す機会にもなっています。そして少しでも役に立てればと続いています。あなたも一緒にやってみませんか。(相談員4年目)

世の中がどこへ向かうのか？先が見えない状態で、相談員として新しく活動を始めるのは、大変ハードルが高いだらうと思います。そんな時だからこそ、お互い支え合うことの大切さを学び、感じる事が出来る場だと思えます。心惹かれる方は、ぜひ一歩踏み出してみてください。(相談員12年目)

相談員が減少して困っているという声を聞き、自分でもできるかなと不安をいだきながら参加しました。2年間の研修は仕事という狭い世界にいた自分を変えてくれ、勉強しながら聴くことを続けられて、感謝しています。(相談員2年目)

公開講演会 & 第44期相談員募集説明会

「あふれでたのはやさしさだった」～人は人の輪の中で育つ～

講師：^{りょう みちこ} 寮美千子氏 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。

2021年3月14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)

入場無料

要申込み

*感染症の影響等により、内容が変更になる場合がございます。詳細はホームページ又は事務局へお問い合わせください。

お申込み・お問い合わせは、
下記事務局へ

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。

*銀行振込の場合、ご住所をお知らせください。領収書をお送りいたします。

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

昨年は新型コロナの感染予防をしながら、いのちの電話を受けた日々でした。自粛の余波による厳しい状況での悩みや苦しさを鎮みながら聴いた年でもありました。

日常生活や職場の中で、自分の正直な思いを言葉にすることは、なかなか難しいものがあります。いのちの電話だからこそ、迷いながらも無防備に或いはストレートに怒りや悲しみをととつと話す姿が見えてきます。一本の電話線で見ず知らずの人と人の間に言葉がつながる、感情が伝わってくる時間でもあります。電話をかけてくる人、受ける人の相互に覚悟が伴います。

新期受講生の募集案内が掲載されています。沢山の方の応募がありますように。新鮮な風がいのちの電話を必要とする人々のもとに届けられますように。(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/>
(9:30～17:30日・祝日休)

発行人：平田 哲

編集：京都いのちの電話 ニュースレター広報チーム