



# 社会福祉法人 京都いのちの電話 ニュースレター

第117号

## 相談電話

\*\*\*\*\*

075-864-4343

24時間 年中無休

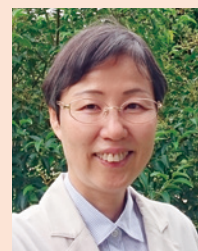
ナビダイヤル 0570-783-556

10:00~22:00

## コロナ禍といのちの電話

岸田 美保

ひなぎく心理ルーム 臨床心理士 公認心理師  
(京都いのちの電話 研修委員)



私は、京都いのちの電話の研修委員です。その私の目に映る、コロナ禍でも絶え間ない京都いのちの電話の日々の活動について、私の思うところを書かせていただきます。コロナ禍、京都府においても自殺者が増加しています。私たちの活動の意義を再認識すると同時に悲しさを覚えます。

### それでも耳を澄ます

いのちの電話の相談員は、こころざしをもって集結しています。そのこころざしとは、電話をかけてくる方のお役に立ちたいとの思いに他なりません。日常生活の中から時間と労力をやりくりして電話の前にたどり着きます。仕事ではない無償の活動、気を緩めればたやすく電話は遠のきます。コロナ禍においては、それぞれのご家庭の事情や電話の前にたどり着くまでのさまざまなリスクなどを考慮のうえ、その活動をお願いしました。電話の前に座るのか否か、いつもとは違う責任と判断が相談員に委ねられます。電話を受ける場所では、最大限の感染症対策を講じ安全に配慮し相談活動を絶やすことなく続けます。

いのちの電話は途切れることなく鳴り続けます。相談員はそのことを誰よりも知っています。ゆえに、その電話を受け取り、耳を澄ますのです。

### そこにあるささやかな喜び

私は思います。相談員は電話のベルを乳児の泣き声のように思っているのではないかと。それは、内容のある言葉を発しない乳児の泣き声に、どのような訴えがあるのかと、こころを使い想像を膨らませながら近づく母親との、私のイメージです。電話のベルが鳴り、その先にいるのはどんな方で、どんな様子で、どのようなお話の内容なのか、何もわからないところから耳を澄まし、こころを傾けます。実際にやり取りが始まると相談員それぞれのこころが動き、想像が膨らみ、その想像とやり取りする言葉と、かけてきた方の言葉と反応との交流が発生します。



その交流の結果は、複雑です。その交流の結果、喜びを得るのですね、言えればよいのですが、そう簡単ではありません。それでも、相談員の人生経験を盾にお説教をするようなことではなければ、耳を澄ましてくれる相談員に触れることそのものが、実は十分に意味のあることであり、かけてくる方の助けになることなのです。その電話でつながっているその瞬間に、相談員が自分に関心を向けてくれていることは、私たちが考える以上にかけてくる方のこころを満たす要素を持っています。これを踏まえて、相談員はゆったり耳を傾け、気持ちに寄り添う姿勢を維持し、少しの沈黙のあと、かけてきた方の「それでは」などの言葉で地味に終わるような電話に、私は最も魅力を感じます。なぜなら、このような電話には、かけてくる方が自分のこころに向き合うことのできる少しばかりの空間が、相談員とのあいだにあったのではないかと。電話を切ったあと、かけてきた方が、自身のこころに目を向けるような余韻を相談員が感じるなら、おそらくそれはとても有意義な電話と、私は想像します。お礼の言葉に明示されないところこそ、大きな意義があることにも目を向け、相談員とともにささやかな喜びを発見していくことも私の務めと思います。

### 分かちあうこころ

コロナ禍、京都に緊急事態宣言発令中は、数名の集まりとなる認定相談員の毎月定例の研鑽は中止としました。この毎月定例の研鑽では、ひとりの研修委員を置き年間を通して同じメンバーで学びを深めます。このなかで、日々の相談活動の困難や気づきを分かち合うことがなされるのです。いのちの電話の相談員は相談員であることを公言できません。ですので、電話を取る

(1面から続き)

その姿勢と傾聴技術の向上を図ることは、相談員同士に研修委員を加えた中で行われます。

私の目に映る相談員の方たちは、この研鑽でのそれぞれの気づきを携えて、電話の前に座ることを真摯に繰り返して下さっています。その姿の軸に見えるのは、電話をかけてくる方の役に立ちたいとの思いにとどまらない向上心です。この向上心の存在がうかがえるような方たちが、京都いのちの電話の相談員であるようです。

そして、仲間同士で分かち合われたそのころの延長線上に、電話をかけてくる方が加わる。それは一人ではないつながりの中に、電話をかけてくる方が加わるような、そんな意義ある電話に醸成される、つながりと分かち合いを私は大切に考えています。

### 私の感謝

つながりと分かち合い成立の要素には、先に記した乳児の泣き声に歩み寄り想像を働かせる母親のころとのイメージが再び私のところに浮かびます。私は生業として心理相談業務を行っており、その質の向上に私自身いそむ必要があることですが、実はこの乳児と母親の交流をモデルとする理論を背景に臨床をしています。なので、私は率直に想うところを相談員に伝えます。おそらくそれは私のところを相談員の方々に受け止めてもらっていることであり、それが証拠に私は相談員の方たちに「私は想うことすべてをお伝えしますので、その中でどうぞ取捨選択をしてください」と、お願いします。

あらまあ、それは大変です。そう、大変と思います。

ボランティアだからこのくらい聞けたらいいのではないかとの妥協が、私には全くありません。そして私が学びをともにする相談員の方々にも妥協を感じません。次はもっと、今よりもっと、よい聴き手になろうとする静かな意気込みを感じます。真摯に学ぶその姿勢に私は感謝と敬意を覚え、励まされています。なぜなら、相談員の方々の相談員としての成長が、粛々とした中にも、きらびやかにあるとを感じるからです。

とても忍耐を必要とする活動を自らの選択で行うことは、相談員自らのところに向き合うことと同義であると思います。コロナ禍で私たちに課された多くの制限は、自らのところに向き合うことの回避の邪魔、もしくは、その機会を与えたのでしょうか。ひとつの極に、制限されたことで逃げ場を失い絶たれた命もあることは辛い事実ですが、私たちのころは、苦しみの中から何かを得ることのできる側面を有しています。

いのちの電話の相談活動が、苦しみの中にありながらも、ささやかな何かに気づくことにつながることを、私は願います。気づきを生む電話相談となるように、これからも相談員の方々とともに学びを深めていきたいと思っています。



イラスト・柏木牧子

## 活動報告

**相談員養成講座** コロナ禍2年目となる中、多くの方に応募いただき、5月15(土)から24名の研修生をむかえて、第44期生養成講座がスタートしました。感染対策を考慮し、「宿泊研修」に変えて、新しく「気づきのワーク」を取り入れています。

**継続研修** 「1年目フォローアップ研修」や「スーパーヴァイザートレーニング」等、感染対策を工夫しながら継続しています。



気づきのワーク



1年目フォローアップ研修

## 事務局日誌

4月 17日(土)	43期2年次セミナー開講・オリエンテーション『いのちの電話相談の在り方』(岡田盾夫氏)	25日(金)	日本いのちの電話連盟 定時社員総会(リモート会議)(中瀬真弓事務局長 代理出席)
24日(土)	44期養成講座受講者面接	26日(土)	日本いのちの電話連盟 事務局長研修(リモート会議)(中瀬真弓事務局長)
30日(金)	日本いのちの電話連盟 第5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)	7月 3日(土)	42期認定後フォローアップ研修(銅子龍賢氏) 43期2年次セミナー『精神医学概論』(武本一美氏)
5月 10日(月)	日本いのちの電話連盟 第1回研修委員会(リモート会議)(岡田盾夫研修委員長) 内部監査(石田晋治監事・小田照巴監事)	10日(土)	44期養成講座『気づきのワーク②』(中西龍一氏)
12日(水)	第101回理事会(みなし決議)	12日(月)	日本いのちの電話連盟 第2回研修委員会(リモート会議)(岡田盾夫研修委員長)
15日(土)	44期開講式・前期オリエンテーション『いのちの電話』の基本理念(岡田盾夫・中瀬真弓研修委員) 43期グループ研修(～11月まで全6回)(岡田盾夫氏・加藤廣隆氏)	17日(土)	城陽コスモス 傾聴講座(中瀬真弓事務局長)
24日(月)	第4回評議員選任・解任委員会	28日(水)	スーパーヴァイザー トレーニング(～9月まで全5回20時間)(高田育子氏・中瀬真弓氏)
27日(木)	第83回評議員会(みなし決議)	8月 2日(月)	日本いのちの電話連盟研修委員会・ワーキンググループ会議①(リモート会議)(岡田盾夫研修委員長)
29日(土)	44期養成講座『気づきのワーク①』(中西龍一氏)	5日(木)	京都府社会福祉協議会 評議委員会(平田真貴子理事) 京丹後市自殺ゼロ実現推進協議会(中瀬真弓事務局長)
6月 1日(火)	第102回理事会(みなし決議) 理事長互選	16日(月)	日本いのちの電話連盟 第3回研修委員会(リモート会議)(岡田盾夫研修委員長)
12日(土)	44期養成講座『ボランティア論』(高木絵平氏)	21日(土)	43期2年次セミナー『発達障害の方からの電話』(定本ゆきこ氏)
15日(火)	日本いのちの電話連盟 研修担当者研修会(リモート会議)(中瀬真弓研修委員)	24日(火)	広報チーム会議
19日(土)	44期養成講座『応答実習』(～9月まで全4回)(研修スタッフ)	9月 4日(土)	43期2年次セミナー『相互ミラー描画展開法』(名取琢白氏) 日本自殺予防シンポジウム(リモート会議)(中瀬真弓事務局長)
23日(水)	京都府社会福祉協議会 評議委員会(平田真貴子理事)	8日(水)	日本いのちの電話連盟研修委員会・ワーキンググループ会議②(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

## 差別する私たち

この夏、数々の差別的発言が社会問題となり、それらに対してSNS上で激しい怒りが噴出した。特に、あるインフルエンサーから発せられた、生活保護受給者やホームレスの方々へのヘイト発言に対しては、極めて厳しい批判が向けられた。この反応に示された、「差別は絶対に許容しない」という社会全体の強い意志は、差別に苦しむ多くの人たちを勇気づけたはずだ。

しかし忘れてはならないことがある。それは、どんなに強く差別反対を唱える人であっても、無意識的に差別的発言をしてしまうことがある点だ。この点について考えるために、政治家とスポーツコメンテーターが発した、女性蔑視発言に注目してみよう。

「女性が入っている理事会は時間がかかります」。「女性でも殴り合いが好きな人がいるんだね」。

これらの発言に対する批判を受けて、両者は謝罪に追い込まれた。しかしその謝罪は真摯さを欠くものとして、多くの人に受け止められた。それはおそらく、自分の発言の問題を十分理解しないままに両者が謝罪したと、多くの人が感じたためだろう。

この二人の反応を考える際に役立つのは、「マイクロアグレッション」に関する知見だ。直訳すれば「小さな攻撃」という意味になるこの言葉は、社会的に有利な立場にいる人が、弱い立場の人に対して、おおむね無意識的に発してしまう否定的、差別的表現を指す概念である。米国の心理学者デラルド・ウィン・スーは、著書『日常生活に埋め込まれたマイクロアグレッション』（明石書店）の中で、こう指摘している。

誰もが社会の偏見から自由でないため、……無意識のレベルではマイノリティに敵意ある感情を抱いている。(p19)

この指摘が重要なのは、次のことを示唆しているからだ。——社会は多数派の価値観に強く影響されているため、多数派は弱い立場の人に対して無意識的な偏見を抱いている。そして、その偏見に基づいて行われる発言は、マイクロアグレッションとなって弱い人たちを傷つけている。しかし、そのプロセスは無意識的なものであるため、そこに含まれる差別性に、多数派の人はなかなか気がつかない——。

つまり私たちの誰もが、政治家たちのように、弱い立場の人に対して無自覚に差別的言動を取る可能性があるということだ。ただその自覚は、私たちの内部に不安と罪悪感を引き起こす。だからこう否定したくなる。「蔑視するのは、あの政治家たちだけで、自分は関係ないよ」と。

しかしそうした否定こそが、この社会で無意識的に生じる差別的言動を温存することにつながる。だから私たちは自身の偏見を自覚し、修正する努力を行わなくてはならない。もちろん、それは苦しい取り組みだ。だからまずは無理のない範囲からでいい。あるいは、この努力を行う人へ敬意を示すだけでもいい。そうした努力が蓄積することによって、必ずこの社会の共生可能性は高まっていく。



### 受信件数

2021年2月1日～ 2021年9月30日	11,646件
開局以来 (2021年9月30日現在)	829,882件

**自殺予防 いのちの電話**  
なやみ ころろ  
**☎ 0120-783-556**  
【時間内無料です】  
毎日 16:00～21:00  
毎月10日 8:00～翌日8:00



あなた  
あなたは 死にたい という  
わたしは 「死にたい」のですね とこたえる  
沈黙がつづく  
死んでいいですか  
あなたがいう  
あなたは たくさんの重りを 抱えているのですね  
あなたが死んだら 悲しむあなたさえない  
そんな世界でいいのだろうか  
わたしは わからないまま  
あなたを受けとめようと ところをひらこうとしている

# 2022年度 第45期ボランティア電話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 こころざしのある方)

養成期間：1年次 2022年5月14日(土)～2023年3月  
2年次 2023年4月～2024年3月

講座内容：1年次 講義・グループ研修・実習  
2年次 インターン実習および各種研修

\* 講座は土曜日が中心です

受講料：1年次 前期26,000円・後期15,000円

2年次 10,000円

場所：京都市内

(公共交通機関利用可能・受講決定後にお知らせします)

募集期間：2021年10月1日(金)～2022年4月13日(水)必着

\* 募集要項、申込書はHPからもダウンロードできます。

## 公開講演会 (定員80名)

入場無料

要申込み

2022年2月6日(日) 14:00～16:00(受付開始13:30)

於：ハートピア京都(市営地下鉄 丸太町駅 徒歩5分)

「流れてきた船には乗ってみる」

講師 戸田 和代 氏(童話作家)



## 初心者向け傾聴講座

(定員 各回8名)

入場無料

要申込み

2022年1月21日(金) 18:30～20:30

1月29日(土) 14:00～16:00

2月11日(祝・金) 18:30～20:30

2月19日(土) 14:00～16:00

(受付開始 各回共に開講時間の30分前)

於：ハートピア京都(市営地下鉄 丸太町駅 徒歩5分)

## 第45期 電話相談員養成講座 説明会

入場無料

要申込み

2022年3月21日(祝・月) 14:00～16:00(受付開始13:30)

於：ハートピア京都(市営地下鉄 丸太町駅 徒歩5分)

1. 講演「いのちの電話の可能性と相談員のこころ」

講師 岸田 美保 氏(京都いのちの電話 研修委員)

2. 養成講座の説明

3. 質疑応答

\* 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

長く続いたコロナ禍の先行きにも、微かな灯りが見えてきたような昨今です。とは言え種々の制約の日々がなお続くなか、私たちの電話の「できる人ができる時に」という活動スタイルも、まだ暫くは続くことになりそうです。

あたり前のことですが、私たちが電話の前に座る時には、必ずのように電話線の向う側にはこの電話を必要としている方が居られます。このあたり前のことに、何か新鮮な「発見」のようなものを覚えつつ、伝わってくる言葉に耳傾ける時間がありました。他ならぬ私が必要とされ、受け容れられ、またそれによって私が拡がり・支えられてもいるという時間。電話線の「あちら側」と「こちら側」、その相互(補)性ということが少し見えてきたような…。暫くはこの体験を糧に、私の「できる時」を重ねていこうと思います。(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/>

(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