



社会福祉法人 京都いのちの電話 ニュースレター

第118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

「眠らぬ電話」に助けられて — 『緑茶夢』との再会 —

名取 琢 自

京都文教大学臨床心理学部教授・臨床心理士・公認心理師
(京都いのちの電話 研修委員)



京都いのちの電話と一緒に過ごさせていただいた日々を振り返り、浮かんできたことを記します。京都いのちの電話のポスターは私が通った大学院の通路にも掲示してあり、いつも目にしていました。オレンジがかった赤い背景色、24時間眠らぬ電話という言葉とともに、少し首をかしげて受話器を耳に当てている人物の黒い版画がまるでジャコモッティの彫像のように、ずしんと胸の奥に入ってきた印象があります。その頃のイメージは、志のある偉い先生方が、熱い志をもったボランティアの方々を合わせて、どこか目に見えないところで熱心に活動されている秘密の組織というもので、実際の活動には触れてはならないような感覚もありました。先生方の姿からは、途方もない労力と時間を無償で持ち寄っていることが感じられ、密かに畏敬の念を抱いておりました。

24時間眠らぬ電話、という窓口が存在すること自体が、大きな援助の力を持っています。たとえば受付時間ぎりぎりにかかった電話で、自殺の決心をして家を出てきた少年の声を聞くことができました。いまだどこにいるのか、どういう状態なのかをお聞きして、なんとか思いとどまってほしい、とお話しましたが、遠方からのコールで料金もかかり、すぐに切らなければなりません。いのちの電話という窓口があるから必ず電話して下さい、と必死でお伝えし、無事を祈りながら電話を切りました。24時間対応いただける電話相談の窓口をどれほど心強くありがたく思ったかしれません。困ったとき、連絡したり訴えたりできる場所や方法があるということは、それ自体が大きな守りなのです。

もう一つ浮かんできたのは、高校時代に愛読していたコミック『緑茶夢』（森脇真末味著）のいくつかのシーンです。表題作『緑茶夢』では主人公の尚子（高校生）は優秀な兄と比較され、不出来な厄介者扱いをされて辛い状況にあるものの、音楽と喫茶店通いという趣味の世界に辛うじて安らぎを得ています。突然、身に覚えのない盗み（兄のお金）の疑いを父にかけられ、家を飛び出した尚子は深夜に喫茶店マスター宅を訪れ、「死んでやろーかな」と言います。（以下引用中「／」はフキダシの切れ目などです）。

「山ほど後悔させてやりたい／無実の罪で投身自殺／なんてね」

「新聞にのりますね」

「のるわよ／ココから落ちたって白い点線つきでね／わたしと
しちや女性週刊誌にのせてほしいな」（後略）

突然マスターは「やってみますか?」と尚子を抱き上げ、窓から落とそうとします。「おろして、きゃー」とうろたえる尚子に、マスターは「2階ぐらいじゃ死にません」と平然としています。窓から降ろされてじたばた抵抗する尚子の足は、意外にも平らな場所に着地します。「ガレージの…／屋根エ?」。マスターはこう言います。

「ときどきね…／ときどき死ぬのが怖いと思った方がいいですよ／でないと本当に死んでしまう／冗談にかこつけて／本音が出るものです」（『緑茶夢』、『緑茶夢』①, p.208-213）

明るくはしゃいだり、冗談めかしておどけたりするなかにも、本音がちらりとのぞいている。そして、その瞬間を逃さず、しっかりと腕をつかみ、引き留めることができれば、死の誘惑に引き込まれそうな状態から、苦しいけれどもこの地面での生活に戻るきっかけとなる。コミカルなだけでなく、とても重く手応えのあるエピソードでした。

同じシリーズのエピソードで、もう一つ強く蘇ってきたシーンがあります。生い立ちや人間関係に暗い影を宿す、シンガーかつ作詞作曲もこなす天才的な少年、弘の話です。弘の才能をあこがれ妬む後進バンドが、嫉妬の余り拉致監禁まがいのことをして出演を妨害します。危うく脱出できた弘が会場のスタジオに電話すると、腐れ縁の年上マネージャー、礼二が出ます。他スタッフが奔走するなか、礼二が電話番をしていたのです。

…「事故にあったかケンカでもして刺されたかってロクな想像しなかったぜ／生きてるか?」「生きてるよ」「生きてりゃライブなんていつでもできる」「もう一度行って…」「生きてりゃおまえのキラいな「仕事」ぐらいいくらでも見つけてやる／聞こえてるんだろ?」「礼二おれが好き?」「アホはきらいだ!!／待ってる迎えにいったる／そこを動くな／場所はどこだ?」

ページをめくると見開きで深夜のビル街の一角がどーんと描かれます。

「おまえはどこにいる?—弘」

『フェイドアウトスラン⑦ー』、『緑茶夢』②, p.184-187)

(1面から続き)

この声だけが響くラストシーンです。電話でのやりとりが、電話を介してつながっている二人の気持ち、二人の行く末をくっきりと描き出しています。

コロナ禍によりリモートでの連絡や会議の機会が大幅に増加しましたが、電話、メール、ラインなどのグループチャットのやりとり、画面でのビデオ会議、それぞれが伝えるものやコミュニケーションの質は異なっているようです。このシーンのように、電話は声だけでもライブ感が強く、一対一でじかに出会っている感覚が強いのではないのでしょうか。それは、受話器の向こうにいる人を生身の存在として感じ取りながら、どのような場所で、どのようにしておられるのかを心に思い描きながら対話するからだと思います。時間の流れにそって、声の速さや声をかけるタイミング、テンポが音楽的に連なっていくことで、話に余韻や奥行きが生まれることも、大きな特徴でしょう。

対面の面接とビデオ面接はどこか大きく違っています。対面では、その場所に自分を身体ごと運んでくることになります。その身体には、現在の自分のみならず、過去も未来もそのまま含まれています。現在の身体は誕生から今までの歴史をそのまま体現していますし、身体が損なわれれば、未来に直接影響を及ぼします。ビデオ画面だと、身体は自宅などに置いたまま、映像だけを飛ばすので、生身の自分がその場に立ち会う危険性や責任は最小限です。とても便利ですが、身体を持ってくるということにともなう、存在全部を臨場させる緊張感は、やはり生身の対面独特のものなのでしょう。電話とビデオ面接を比較すると、ビデオのほうが画像があるので一見豊かに見えますが、その逆の要素もあります。カメラ映像を見ることで、その人のたたずまいや表情をこちらが能動的に想像しようとする量と質のどちらも軽くなってしまいかもかもしれません。

ご紹介したエピソードは、私の心のどこかに深く刻み込まれて

いて、相手を気遣う気持ちとその表現の典型例の一つとして収められていました。今回、電子版で読み返すと、新たなあとがき追加されていました。一連の作品を通して、作者は「ロッカー」に「ラブ・コール」を送っていたのだそうです。

「やらなくても、わかれば気のすむ評論家タイプでなく、やらなければ気のすまない人達。理想と実力のギャップで泣く道を選んだ人、欠点と問題をかかえたまま、走り出してしまった奴等にです。／だからこれは、現実、フィクションに関係なく、未熟な作家から、恥かきっ子への——未熟者達へのラブ・コールだったわけです」
(あとがき『ラブ・コール』、『緑茶夢』②, p.385)

作者との間に、一貫して目に見えない相手への想いを込めたコミュニケーションが交わされていたことに、初見から40年後に改めて気づかされました。これだったのです、私が感動していたのは。そして作者からの「ラブ・コール」は、私にとってはいのちの電話の活動を通して交わされているコミュニケーション、その思いとも、どこかびったり重なるのです。

引用文献・参考文献

森脇真末味 (1979-1980/1990) 『緑茶夢』①・②
フラワーコミックスワイド版 小学館。

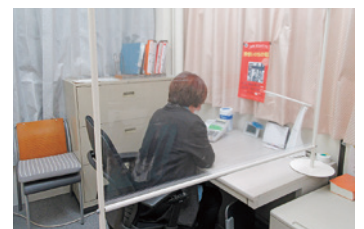
活動報告

相談員全体研修 2021年12月11日(土) 長尾文雄氏(関西いのちの電話研修委員)による「問いかけることと共感」傾聴と共感～寄り添い続けるために～がハートピア京都で行われました。長年いのちの電話に関わり続ける中で大切にされている、相談員としての在り方、関わり方を伝えていただきました。質疑応答では相談員からの質問も多く、なごやかな雰囲気の中で、様々な意見が交わされました。

*初心者向け傾聴講座2022年1月21日(金)・1月29日(土)は新型コロナウイルス感染拡大のため、中止になりました。(2022年1月末現在)



相談員全体研修



できる人ができる時に
24時間365日の電話相談活動

事務局日誌

10月 2日(土) 43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) 第1回 研修委員会	11日(土) 44期養成講座『電話相談の想定と実際』(平田真貴子氏) 44期養成講座 グループ研修(各全3回)
4日(月) 日本いのちの電話連盟(FIND)第4回研修委員会(リモート)(岡田盾夫研修委員長)	(柴田長生氏・岸田美保氏・高田育子氏・中瀬真弓氏・研修スタッフ)
9日(土) 43期グループ研修(以後2回)(加藤廣隆氏)	17日(金) 京丹後市「ころ・いのち・つなぐ手」研修会(中瀬真弓事務局長)
16日(土) 44期養成講座 後期オリエンテーション(研修スタッフ)	20日(月) 丸紅基金 助成金授与式(於:センター内)
23日(土) 44期養成講座『電話相談の現状①』(中瀬真弓氏)	21日(火) 広報チーム会議
27日(水) FIND研修委員会ワーキンググループ会議③(リモート)(岡田盾夫研修委員長)	22日(水) FIND研修委員会ワーキンググループ会議④(リモート)(岡田盾夫研修委員長)
30日(土) 44期養成講座『電話相談の現状②(精神科領域)』(中瀬真弓氏・研修スタッフ)	26日(日) FIND 自死遺族支援合同研修会・講演(リモート)『自傷行為の理解と援助』(松本俊彦氏)(スーパーバイザー)
11月 6日(土) 44期養成講座『電話相談に関わる基礎』(研修スタッフ)	2022年
22日(月) 第5回FIND研修委員会(リモート)(岡田盾夫研修委員長)	1月 17日(月) いのちの電話近畿・中部ブロック会議(リモート)(岡田盾夫理事・中瀬真弓事務局長)
24日(水) 中京区民生児童委員会 講演(中瀬真弓事務局長)	20日(木) 第6回FIND研修委員会(リモート)(岡田盾夫研修委員長)
27日(土) 44期養成講座『自殺と危機介入』(岡田盾夫氏)	21日(金) 京都府自殺対策推進協議会(平田真貴子理事)
12月 4日(土) 43期2年次セミナー『精神科領域の電話相談II』(北村隆人氏)	22日(土) 『グリーンケア』(加藤廣隆氏)
5日(日) いのち奏でるコンサートinバザー出店	26日(水) JR西日本あんしん財団・いのちの電話近畿ブロック合同研修(リモート)(スーパーバイザー・事務局)
11日(土) 相談員全体研修『問いかけることと共感 傾聴と共感～寄り添い続けるために～』(長尾文雄氏)(於:ハートピア京都)	29日(土) 44期養成講座『精神につらさを抱える人と共に』(金井浩一氏)

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

いいかげん 良い加減のすすめ

昨今、価値観の変化のスピードがとみに速くなっている。その変化を加速している一つの力がSNSの存在だ。それまで声を上げづらかった立場の人たちが、SNSを通じて社会に発信しやすくなり、その声が多くの人に届くことで社会が変化するようになっている。この変化の回路が生まれたことは、多様な人たちが互いに対する理解を深め、尊重しあえる社会をつくる上で、大きな意味があるのは間違いない。

とはいえ変化のあまりの速さは、社会の構成員に戸惑いをもたらすことになる。それゆえ、この急激な変化を前にして、「とても時代の変化についていけないよ」と音を上げたくなっている人もいるかもしれない。

このような時代において、私たちはどんな心持ちでいればよいのだろうか。ここで参照したいのは、ミュージシャンで精神科医の北山修の次の言葉だ。

総じて、「いいかげん」は悪いものとしてとらえられ、多くが「いいかげん」を許さない、明確なものを求めています。しかし日本語が示すように、「いいかげん」は「良い加減」でもあります。そのことを知れば、裾野の広がりや思考の柔軟性につながり、成長や健康、創造的な生き方や考え方に導かれる可能性がおおいにあるのです。

(きたやまおさむ 前田重治共著 (2019)『良い加減に生きる』p5)

この、「いいかげん」は「良い加減」でもあるという指摘に注目したい。それはつまり、完璧を求めすぎると、自分や他者に過度に厳しくなり、心の健康や創造性を失うことになりかねないということだ。だから、価値観の変化に完全についていけなくとも、一人一人が自分にとっての「良い加減」な努力を続けていけばいい。音を上げて変化に背を向けてしまうより、その方が余程いい。

もちろん、そのような姿勢をとっていると、厳格な人からは「いいかげんな奴だ」と叱られるかもしれない。しかし「いいかげん」にも良い面と悪い面があるように、どんな物事にも常に二面性が存在しており、その割り切れないところで迷いながら進んでいくのが人間だ。そのような生き方が多くの人に肯定されることによって、完璧には生きられない他者の弱さに対する寛容さが、社会の中に育まれることが期待できる。

このことは援助者にもあてはまる。自殺予防の現場にいれば、援助者はいつも全力を尽くすべきだと思いがちだ。しかしそうとばかり思い詰めると、対人援助においてもっとも大切な心の余裕を失い、燃えつきてしまうことになりかねない。社会の急激な変化に圧倒されるのではなく、自分にとっての「良い加減」の努力を続け、足りないところは他者と補い合うこと。それが、援助を適切に行うためにも、また仕事を長く続けるためにも必要な姿勢だ。



受信件数

2021年10月1日～ 2022年1月31日	6,204件
開局以来 (2022年1月31日現在)	836,086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
毎月10日 8:00～翌日8:00



イラスト・柏木牧子

あなた
あなたが
話したいから話す
わたしは
聞こうと思うから聞く
それ以上に何があるだろう
とんでもなく大きな話であったり
悲しい話であったり
怒りであったり
抱えてしまっている不安
受け止めるには
わたしが小さすぎるのだってある
それでもわたしが聞くのは
そんなわたしのでも
話しかける
あなたがいるから
わたしは
あなたのことを待っている

(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

2022年度 第45期 ボランティア電話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 こころざしのある方)

受講料：1年次 前期26,000円・後期15,000円

2年次 10,000円

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

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)

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

募集期間：2022年4月13日(水)必着

* 講座は土曜日が中心です

* 募集要項、申込書はHPからもダウンロードできます。

第45期 電話相談員養成講座 説明会

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)

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。

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

お申込み・お問い合わせは、
下記事務局へ

あなたのご支援を必要としています。

いのちの電話の活動は、ボランティア相談員の無償の奉仕によって支えられています。相談員や研修生の研修、建物賃貸料や維持費、広報活動や感染症対策などに、年間約2,000万円の経費が必要です。それを支える財政基盤の大半は、市民の方々、企業や諸団体からのご寄付です。一人でも多くの方が資金ボランティアとしてかかわってくださるよう、お願いいたします。



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

ふと思い出すときがある。あの時、どのような対話をしたのだろうか。いったい何が気になっているのだろうか、自分の不確かな記憶の中で反問する。その電話は既に数日が経っている。受話器を置いたらそれで終わる。それなのに揺さぶられた心が落ち着かない。自分の無力さを感じる。

電話の向こうにいる人を想像する。あなたも私も一人ではない、お互いに分ち合える隣人として、いつも耳を傾けてくれる人達がここに居る。(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