



ひとりで悩まずに
042-327
-4343

毎日10時から21時

第118号 2023年8月1日発行

東京多摩

.....NPO法人.....

いのちの電話

命をつなぐ 気持ちをつなぐ 明日へつなぐ

● 鈴の音 ●

▼ 私は「東京多摩いのちの電話」で支援ボランティア(支援V)をやっています。▼支援Vを志したきっかけは、電話相談にあたる相談員の皆さんが、相談業務をこなすだけでも大変なことなのに、広報や財務の活動まで関わらざるを得ないという状況を知ったことでした。▼支援Vの活動を始めてみると、国立市の天下市やチャリティコンサートでの当日の手伝いなど楽しいことが多く、やりがいも感じました。いつも相談員さんやOBの方と一緒に活動することが多いので、「相談員さんの負担軽減は簡単ではなかった!」とも感じています。相談員さんも全員ボランティアです。「いのちの電話の相談員になろう!」と志すだけでも、相当の使命感が必要ですし、継続していくことは更に困難が伴うことだと思います。▼今はまだ、支援Vの活動は望まれるレベルには達していませんが、活動を継続しながら徐々に力をつけていくしかありません。いつの日か相談員さんが「少し楽になってきたかもね…」と感じられるような活動ができるようになると信じ、仲間と励ましあいながら、一歩ずつ活動を続けていこうと思います。(H.T)

自殺予防いのちの電話

0120-783-556
毎月10日 8:00~翌日8:00

毎日フリーダイヤル

0120-783-556
無休 16:00~21:00

弁護士による法律相談

042-328-4343
毎月第1・第3火曜日 16:00~18:00

目次

孤独に寄り添う2
4,229回のベル6
ご寄付ありがとうございます7
コロナ禍で出会った音楽8

孤独に寄り添う

臨床心理士、公認心理師

きたみ りか
北見 里花

東京多摩いのちの電話に関わって

これまで、臨床心理士として様々な場所で心理の仕事をしてきました。自治体の教育相談、心療内科クリニック、大学学生相談室、公立・私立の中学・高校、等々でのカウンセリングが主な仕事です。それらの本職の傍ら、細々と東京多摩いのちの電話の相談員の方々の研修のお手伝いをさせていただいてきました。気づけば、かれこれ20年以上にもなります。そんななか、2021年度から研修委員をお引き受けすることになりました。研修委員会が何をすることもあまりよくわからないまま参加しはじめ、今も他の委員の皆様の動きになんとかついていこうとしております。

これまでは、依頼された研修の目的に沿って研修を実施する、ということだけを考えていました。しかし委員になってみて、自分が関わる研修以外のことも、どのように行われているか、どんな内容があるか知るようになり、相談員の方々の研修の全体像が見えてきました。そこで感じているのは、全体としてとてもよく考えられ組み立てられている研修プロセスだ、ということです。今の研修体制がどのようにできてきたかは存じ上げませんが、最終的に現在の形になっているということが、東京多摩いのちの電話の草創期からこの団体の活動を牽引してきた方々の思いが詰まっていると感じます。

電話相談を支える研修

東京多摩いのちの電話の研修は、相談員になる前の養成研修でまずみっちり1年半(今後は1年に短縮される予定ですが、内容はほぼ変わりません)、その後ようやく相談員になってからも様々な研修が課せられます。ボランティアなのだから、もう少し気楽に初めて気楽に続けられるような体制の方が良いのではないかと、という意見も聞こえてきそうですが、そんなに研修を課されるの

には、やはり理由があると思います。

電話相談、というと、悩んでいる人の話を聞いて良いアドバイスをしてあげて、悩みや死にたい気持ちを楽にしてくれる、と思う方も多いかもしれませんが、それができれば、それに越したことはないのですが、実際に相談にあたってみるとなかなか難しいことがわかります。なぜ難しいかを説明するのもなかなか一口には難しいのですが、相談の電話を受けるなかで相談員は悩んだり苦しんだりすることもあるでしょう。善意でボランティアしているだけに、相談員の方が悩んだり苦しんだりする？疑問に思われるかもしれませんが、相談を受けるということは受け手も悩み苦しむことがついてくるものなのです。そしてそのことを理不尽で割に合わないと思ったら、いのちの電話の活動は途絶えていたことでしょう。しかし現在も続いている。なぜか。その理由の一つは、この研修体制だろうと思います。東京多摩いのち電話の研修は幾重にも重なって相談員を守り、この団体を守り、この活動が継続し、ひいては電話をかけてくる多くの相談者の方々の力になっていくことができているのだと思います。

相談活動の難しさ

私が相談員の方々になにかしらの研修を行うときに、ベースとなる源は言うまでもなく日々の私自身の仕事です。しかし、いつも考えることは、いのちの電話の相談は私が仕事で行うカウンセリングとだいぶ形態がちがうけれど、私は相談員の方になにを伝えられるだろうか、ということです。

私が仕事で行うカウンセリングは、多くは相談者の担当となって継続的に支援していく形のもので、時間をかけてその方の来歴と現在の問題、将来的にどのようにしていきたいかをじっくり聞いて、その方が求めるだけの援助をなるべく提供しようと思います。もちろんその時に、心理学関連の専門知識を活用します。

一方、いのちの電話はどうでしょうか。電話をかける方も受ける方も匿名です。相談者の方が電話をかけたその時間を担当していた相談員が、1回きりの原則でお話を聞きます。そして、なんとかその方の気持ちが落ち着かされると電話を終えます。一期一会。それは、私が仕事で行うカウンセリングとはずいぶんちがうもののように見えるかもしれません。1回きりの電話で、こちらから来歴やら現在の状況やらを根掘り葉掘り聞くわけにもいきません。それでは事情聴取になってしまいます。気持ちに寄り添って話を聞いて、なんとか少しでも今日を生きようと思っていただきたい。それを、1回きりの電話でしなければなりません。

このように聞いて、どう思われるでしょうか。専門知識がより多い、仕事としてのカウンセリングは難しそうですが、次回話の続きができる分だけ相談を受ける側には負担が少ないようにも見えます。いのちの電話の1回きりの電話で、死にたい気持ちを抱えている人がなんとかその電話のなかで落ち着いたとしても、その後その人がどうなったかわかりません。相談員にしてみれば、一生懸命話を聞いた人がなんとか人生を続けていてくれることを願うのみですが、それを確かめるすべはありません。相談員は気持ちをどのように収めていったらよいのでしょうか。こう考えると、いのちの電話の相談員は、なかなか心理的負荷が大きいのではないかと思います。

一期一会のカウンセリング

しかしながら、じつは仕事としてのカウンセリングも、次回を約束できるとはいえ、相談者の方の気持ちとかけ離れた対応をしたら予約をキャンセルされる可能性はあります。実際、初めてお会いしてどんな関係が作れるかが、次回以降、相談が続くかどうかを左右します。そして、2回目以降も相談者の方の気持ちに寄り添わない対応をしていると、問題解決していないのに中断してしまうこととなります。カウンセラーがずれた対応をした時に、「この前の回で言われたことが嫌でした」「ちょっとちがうと思いました」などと言ってくれる場合は関係修復できるチャンスですが、そう言える関係を作っておくことが大事です。そのためには毎回の対応が大事です。1回1回が勝負です。もし対応をまちがえたら、二度とそ

の方がその後どうなったかわからない。後を追えない。そういう意味で、継続するカウンセリングもじつは一期一会的なのです。一期一会の積み重ね、という意味で、いのちの電話とは見かけ上のちがいはあれども毎回緊迫したやり取りをしているという点では同じなのです。もちろん、緊迫、と言っても相談者の方を緊張させるような態度ではないのですが。

傾聴、受容、共感

それでは相談を受けるとき、どのような態度をとったらよいのでしょうか。そもそもの話として、いのちの電話も私の仕事も、少しでも元気を取り戻していただきたい、少しでも今日を生きようと思っていただきたい、その気持ちは共通だと思います。また、相談者の方のお悩みは千差万別。一人一人に合わせた関わりをしたい。そこも共通です。そして、両者とも相談者の方への関わり方で最も重要なのは、「傾聴」そして「受容」「共感」です。職業としてのカウンセリングでは心理療法的な技術や知識が加わりますが、基本は「傾聴」「受容」「共感」です。これらなくしては、どんな知識もどんな技術も相談の現場では成立しません。

ところで「傾聴」「受容」「共感」と聞いて、どう思われるでしょうか。どこかで一度は聞いたことのある言葉だと思います。誰かから習わなければならないことなのでしょう。「よく話を聞いて、受け止めて、否定しないで相手の立場に立って共感する」。こう聞くと、すぐにできそうに思います。やってみようと思うかもしれません。ふだんからできていたら素晴らしいです。世の中、このような態度で人と接する人が増えたら、どんなに平和になるでしょうか。互いを尊重した世界。

でも現実の世の中は、そんなに平和ではないようです。戦争のニュース、悲しいニュースにあふれています。相手の立場に立つ、ということができないのでしょうか。悪いニュースのなかには、自分中心の見方しかできない人がいるように見えます。しかし、その人たちは、自分で自分を「自分中心」「自分勝手」と思っているのでしょうか。個人的に私が思うのは、その自分勝手に振舞っているように見える人たちは、その人たちなりに「人のため、正義のため」と思っているか、人の立場に立つ余裕さえ

なくなっている人ではないかと思われま

「共感」とは

ここに「共感」ということの難しさがあ

話が少々大きくなってしまったように思

こういうとき、どうその人に接したらよ

「二十歳で終わりにしようと思っていた。」

「二十歳で終わりにしようと思っていた。」

お互いに全然関係のない人たちから、同

軽く考えて言っているのではなく、そう思

それを言ってくれたということは、もう一

孤独について

孤独、ということが思いつめた人たちには

文字通り、身内や友人など頼れる人がい

一方で、一見頼れる人や話をする人がい

かなか解消する問題でもないし、堂々巡りのただの愚痴になってしまうから、結局吐きだす先がなくて抱えてしまう、ということになります。

また、「自分で何とかしなければ」「人に迷惑をかけてはいけない」という思いが強く、人に頼ることにブレーキがかかってしまう方たちもいます。人にほどほどに上手に頼って生きていく、ということは、じつは自立した生き方に通じていくのですが、「自立」＝「頼ってはいけない」と思いこんでいる場合も多く見られます。そして、自分の問題を自分で解決できない自分はダメな自分で弱い自分、失敗したのは全て自分のせい、と思っている人が多いのです。そのように思うに至るには、育った環境やこれまで生活してきたなかで、気持ちを受け止めてもらえなかったり否定されたり、ということが積み重なっていることが多いです。例えば、物質的には恵まれていても精神的には厳しく育てられてきたり、本当の気持ちを抑えて生きてきたり、ということがあるかもしれません。

このような方々の場合は、家族や友人がいても、一人でどうにかしなければ、とがんばって、弱音は吐けなくなっています。このような時、人はとても孤独を感じているのではないかと、世界に自分一人だけという気持ちになるのではないかと思います。それを「孤独」とは思っていない場合があります。しかし、一人で問題を抱え、だれにも頼れない時、一種の孤独に陥っているのではないのでしょうか。このような方達には、一人で抱えなくていいんだよ、弱音を吐いていいんだよ、と伝えたいです。

孤独を受けとめていく

いろいろな形の孤独があると思います。そういうなかで思いつめてしまう人たちがいると思います。いのちの電話は言うまでもなく自殺予防を目的としています。死にたい、と思う人から電話がかかってくる場合もあるし、今すぐ死にたいというわけではなくても、少なくとも、死んだ方がマシじゃないか、生きている意味がないんじゃないか、と考えている、あるいは考えたことがある方々が電話をかけてくることも多いでしょう。

いのちの電話の研修で私が毎回伝えたいのは、相談者の方々の苦しみ悲しみを腹の底から感じてほしい、ということです。相談者の方達がどんな孤独を抱えているのか、

相談者の方々には我が事として感じてもらいたい。そうして初めて、相談者の方に共感できたと言えます。その「共感」に至るまでの道筋は、電話をかけてきたその方が心を開いていくプロセスを大事にしながら、話す必要のある最小限のことを話すのが理想的です。それは、私が自分自身の仕事の場でも何とか目指そうとしているところです。

電話相談は、実際やってみると難しいということがわかりますが、その難しさを乗り越えていくためにあるのが研修です。研修が相談者を強くし、相談員自身も孤独にならないように守ってくれます。研修委員になって感じたのは、皆さんボランティアですが、この組織にとって有意義になるように、つまりこの自殺予防のための電話相談が末永く円滑に運営されるべく、まじめに一生懸命考えて行動されている、ということです。頭が下がる思いです。そこには、孤独な人を孤独なままにしたいくない、という思いがあるでしょう。私も私にできることを、微力ではあるけれどもしていきたいと思っています。

孤独に寄り添えるように。

北見里花 プロフィール

臨床心理士 公認心理師

1993年、早稲田大学大学院文学研究科心理学専攻修士課程修了。東京都立多摩教育研究所・東京都立教育相談センター勤務を経てフリーとなり、精神科・心療内科クリニック、大学学生相談室、スクールカウンセラー(公立・私立の中学・高等学校、特別支援学校)、公立教育相談機関、民間カウンセリングオフィスなどで従事。

東京多摩いのちの電話研修委員

東京多摩いのちの電話

042-327-4343

■2023年1月～2023年4月

4,229回のベル

電話の魅力は

「日本社会はこの30年…」というフレーズを時折耳にしますが、東京多摩いのちの電話は38年前の1985年6月に開局しました。その頃を少し振り返ってみたいと思います。

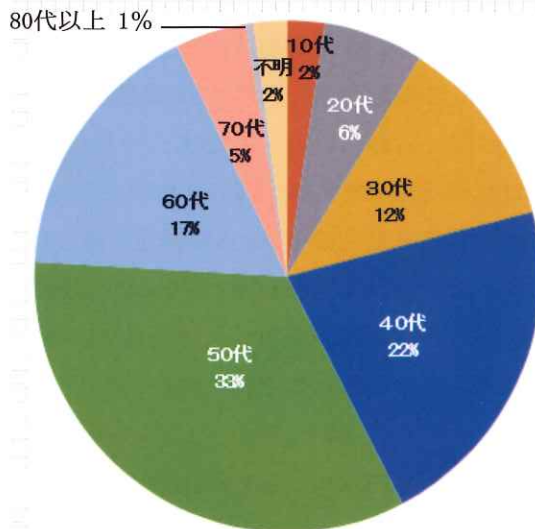
当時はバブル景気直前で、出生数も143万人と多く65歳以上の高齢者もまだ10%ほどで、人口が増加する活気に満ちていた時代と言えます。当時の子どもたちを虜にしたのが、任天堂のファミコンゲームソフト「スーパーマリオブラザーズ」で、社会現象ともいえる空前の大ブームを引き起こしました。

では、当時の通信状況はどうだったのでしょうか。電信電話公社は民営化され、この年にNTTとなりましたが、一般家庭にはパソコンはもちろん、ファックスもまだ普及しておらず、通信手段は固定電話か公衆電話で、街角にはあちこちに公衆電話が設置されていました。当時は、電話が家にいながら外界とつながる唯一の手段でした。今はソーシャルネットワークの発達で、通信手段が様々になり、電話の比重は減ってきましたが、今でも身近な存在であることはまちがいないと思います。

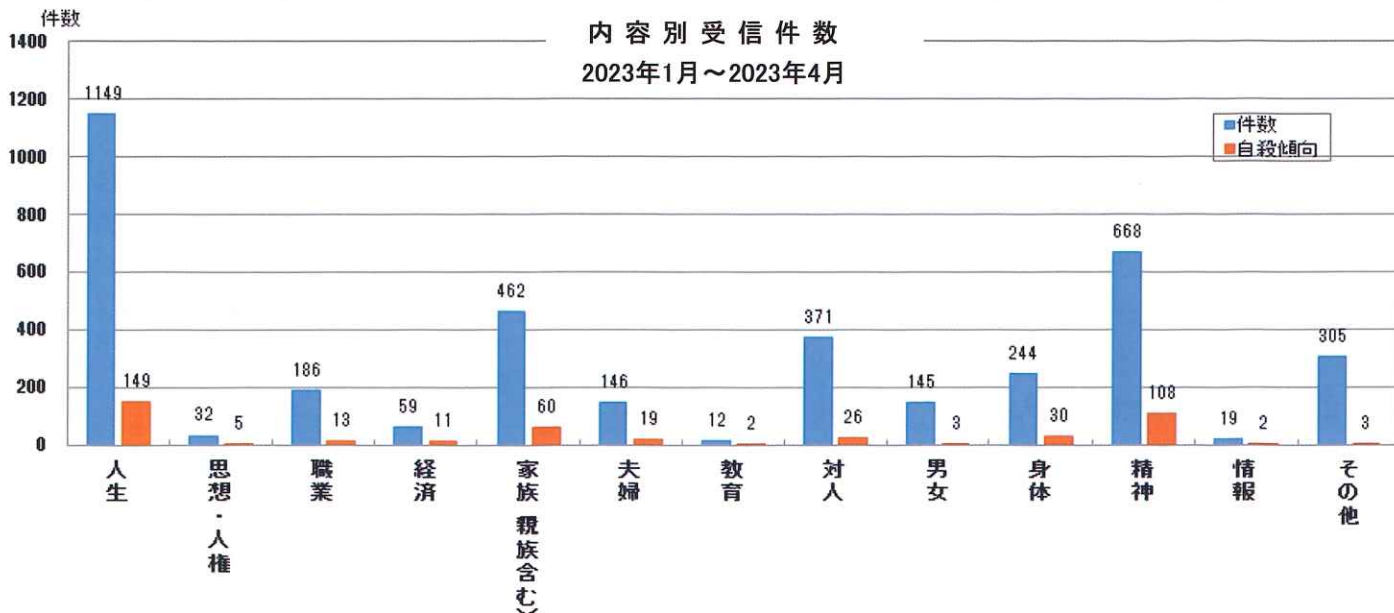
電話は声を通して、同じ時間を共有する双方向のコミュニケーションで、最大の魅力は「声」ではないでしょうか。不思議なことに「声」にはその時々感情を、知ら

ず知らずのうちに相手に伝える力があるように感じます。いのちの電話に「たいした話ではないですが…」といった電話がかかってくる。何気ない会話で始まるかけ手の話に耳を傾けていると、ため息やかけ手の言葉の裏に潜んでいる悲しみや辛さ、怒りなどの感情が私たち相談員に伝わってきて、胸が苦しくなることがあります。話すことでどうしようもない気持ちが少しでも楽になってほしいと思いながら、私たち相談員は今日も電話のかけ手の声に耳を傾けています。

相談の年代別割合



内容別受信件数
2023年1月～2023年4月



ご寄付ありがとうございます (2023.2.1~2023.5.31) 総額 2,479,034 円

個人・賛助会員

(敬称略・順不同 お名前には正確を期しておりますが、
万が一誤りがありましたら、事務局までご一報ください)

青木一穂 赤城 毅 浅井房代 天野明子 荒川恵津子 栗田久美子 安藤裕子 五十嵐明子
井坂トキ 石川紀子 和泉貴士 井出 洵 井出典子 伊藤博子 伊藤陽子 岩谷敬子 殖栗信夫
上杉真弓 浮田千枝子 内田さよ子 内田 隆 打田廸子 内堀加代子 江島廣子 江波戸秀夫
笈川光郎 大谷正英 大仲 強 岡崎京子 尾川公子 岡部奈美子 長内久美子 小沢徳子
尾村真采子 勝 紫乃 角谷久仁子 加藤泰子 金田恵津子 狩野明子 神谷多恵子 河村智恵子
菊井正彦 北原久美子 北原有機夫 木村悦子 桐田淳子 楠 久美子 熊谷マリ子 栗木俊廣
小勝佐知子 小林京子 小林房子 小林裕子 小林由巳 小山君枝 近藤弘志 近藤美樹 齋藤尚子
酒井知子 坂本厚子 坂本並子 佐々木文子 佐藤智子 佐野美保子 猿谷敦子 重村朋子
清水恵美子 清水康雄 下村明矢・羽妙 白川真弓 白崎けい子 城石敏恵 杉村貴久子 杉村祐貴子
杉本早美 鈴木豊子 鈴木洋子 須山弘子 関口柳津子 平 照子 高井住和 高田多喜子 高田洋子
高橋厚子 高橋久美子 高橋 省 高村 真 竹田正美 武田美智子 武智京子 田中 茜 棚橋佳子
田村英俊 津川博子 塚元実穂子 鶴田美紀 永井敬子 中川享子 中川 満 中嶋献児 中嶋直子
仲野眞理 中根伸二 中野克子 中村従子 並木博・泰子 成田順子 南北逸子 新見節子 西岡房子
西川陽子 野澤敬子 野澤まり子 橋本晃一 橋本幸一 長谷部咲子 畠中菜穂 彦坂幸子 平尾一彦
福永径子 藤本祐子 藤本義明 府野絹子 星野恵美 堀井孝子 前田知恵子 前原和子 増田好宏
松沢はるみ 松平一美 松平輝夫 三木キヌ子 箕輪育子 向井 叔 目黒廣子 本宮美貴子 森 ポ蘭
森田多美子 森田麻里子 矢ノ崎明子 薮田久子 山口直樹 山崎美也子 山下栄美 山田一能
山田道子 山宮千恵 山宮庸治 吉岡陽子 吉野敦子 吉原伊津子 和田仁恵 匿名 10名

法人・団体・グループ

カトリック調布教会 社会福祉法人グリーンウッド 孔明商事(株) シチズン時計(株)
下山口キリスト教会 生命保険協会東京都協会 ソニー損保(株)
東京多摩いのちの電話後援活動の会 東京YMCA 日本基督教団阿佐ヶ谷教会
日本キリスト教団高幡教会 ボランティアグループふらっと みみずくの会

あなたのあたたかいご支援を

東京多摩いのちの電話の相談活動は寄付でなっています



A. NPO法人東京多摩いのちの電話の賛助会員になってください

①個人会費	年額	3,000円	5,000円	10,000円	50,000円
②法人会費	年額	30,000円	50,000円	100,000円	500,000円

B. 寄付金にご協力ください

[振込先] 銀行振込 ◎ゆうちょ銀行
ゆうちょ銀行⇒ゆうちょ銀行 (普) 84211031
他金融機関⇒ゆうちょ銀行 店番018 (普) 8421103

◎多摩信用金庫国分寺南口支店 (普) 0259691

郵便振替 00100-7-168778
口座名義 特定非営利活動法人 東京多摩いのちの電話
トクヒ) トウキョウタマイノチノデンワ

* 銀行振込で領収書が必要な方は事務局までご連絡ください

おすすめの音楽

「アイネ・クライネ・ナハトムジーク」

悲しいことについて最近まで、曲と題名が一致していなかった。ドイツ語で「小さな夜の曲」という意味の、この長たらしい名前は聞いたことはあったけれど、コレがアレだとは知らなかった。第2楽章は小学校の給食の時間に流れてたように思う。いろいろネットで聴きくらべてみてカール・ベーム指揮のウィーンフィルのが気に入ったので日課のジョギングで聴いている。この曲を聴くとなぜかツクツクホーシを思い出す。どことなく似てませんか（個人の感想です）。(K・S)

「和SPA-ZEN」 WELLBEING 木下 伸司

いわゆるヒーリングミュージックです。自然の音(せせらぎ、鐘、虫の声など)と心地よいメロディーでリラックスできます。目をつぶって聴くと静かな山のお寺に居るような感覚になります。眠る時にもおすすめ。在宅勤務の時はお昼ご飯の後に部屋を暗くして20分だけ聴く事を日課にして、午後の活動に備えていました。木下伸司さんの作品は他も評判が良いようで試してみたくになります。

ダウンロードでも購入でき、Amazonプライムミュージックでも聴けるようです。(M.F)

●活動を支援するボランティアグループ紹介

みみずくの会

～クッキーや人参ケーキを、作ってみませんか?～

1985年に東京多摩いのちの電話が発足した時に、少しでも活動資金の支援をしたいと有志で始めた手作りグループです。現在はお菓子を作って寄付を続けています。



お菓子は作ったこと
ありませんが大丈夫?



みんな最初は初心者でした。
参加費用はいりませんが、
エプロン、マスク、髪を包む
三角巾は要ります。

イオン黄色いレシートキャンペーンに参加しています

毎月11日、イオン東久留米店にてお買い物の際には、
黄色いレシートを東京多摩いのちの電話のボックスに
入れていただけますようご協力をお願い申し上げます。

支援ボランティア養成講座 開講

9月9日(土) 13:30~16:30

国分寺教会 内丘の上ホール

詳しくは事務局へお問い合わせください

「東京多摩いのちの電話チャリティー ジャー・パンファン 二胡コンサート」

開催日時：2023年12月2日(土)

場所：小金井宮地楽器ホール 大ホール

開演時間：13時30分 (開場13時)

チケット：全席指定2500円

申し込み：10/2(月)~11/2(木)

東京多摩いのちの電話後援活動の会事務局

042-328-3368

(月~金10時~17時)

なお小金井宮地楽器ホール

にても販売します

広告

発行日 2023年 8月 1日
発行人 早借 洋一
編集 広報委員会

NPO法人
東京多摩
いのちの電話

事務局 電話 042-328-4441 FAX 042-328-4440

〒185-0012 東京都国分寺本町郵便局留

<https://www.tamainochi.com>