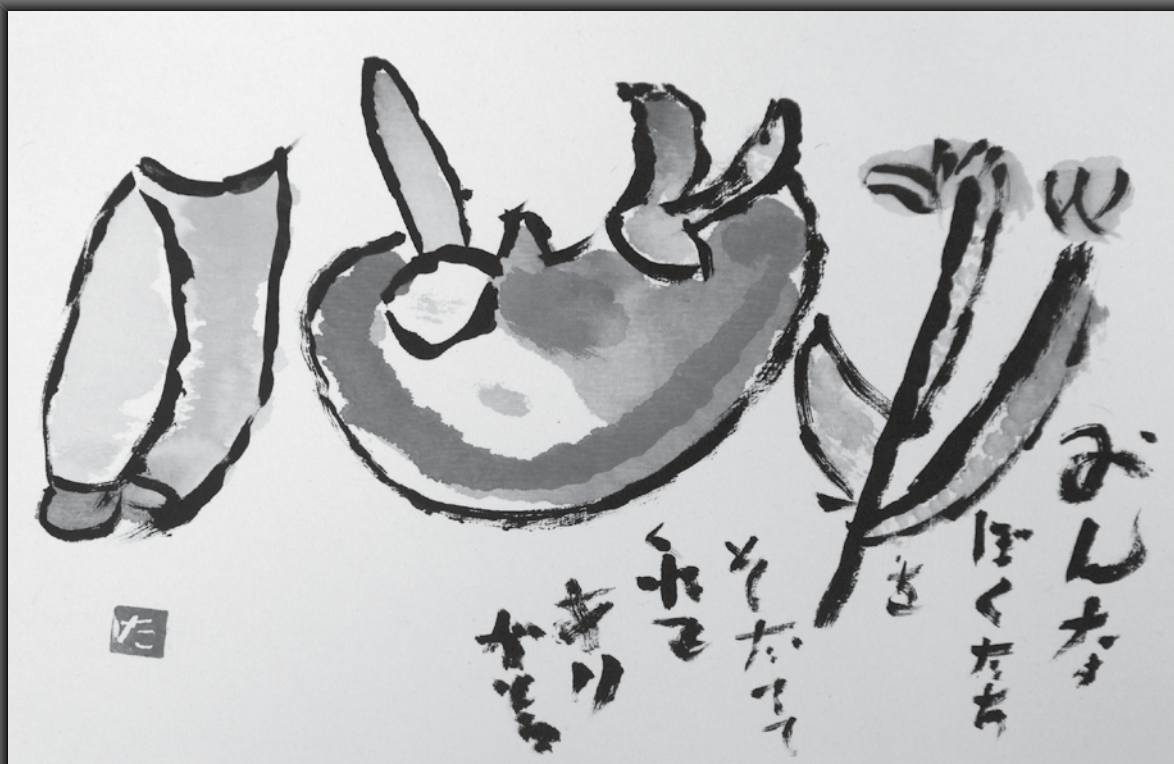


いっぽいっぽ

特定非営利活動法人

秋田いのちの電話
相談電話 018-865-4343
(毎日正午～午後9時)

広報 第77号
2018.1.25



秋田市のぞみ地域活動支援センター 絵手紙教室参加者の作品

～秋田いのちの電話は今年3月で開局20年を迎えます～

CONTENTS

「対人援助活動といのちの電話」森野嘉郎氏	2	第19期相談員に認定されて	6
佐藤怜前理事長ご逝去	3	秋田県の自殺者数	7
自殺予防公開講座のご案内	4	活動日誌	7
受話器の向こうに①	4	ありがとうございました	8
第22期電話相談員養成講座のおすすめ	5	維持会員・寄付のお願い	8
受話器の向こうに②	5	編集後記	8



対人援助活動といのちの電話

日本いのちの電話連盟

常務理事兼事務局長 森 野 嘉 郎

<いのちの電話は「対話による援助活動」>

いのちの電話の活動をひとことで表わすと、電話を手段とした「対話による援助活動」です。この点についての意識がいのちの電話内部で薄くなっているような気がします。いのちの電話の原則としてよく言われる、一期一会、傾聴、気持ちを聞くなどはそれ自体が追求すべき目的ではなく、「対話による援助活動」を有効かつ適切に行うための手段にすぎません。

それでは援助活動の具体的中身は何かというと、相談者自身が自分の抱えた課題を解決できるように促すことです。解決というとすぐ解決志向という言葉の思い浮かべるかもしれませんが、そのような今すぐの解決を目指すのではなく、何年先の解決を考えるのです。

<かかりやすい全国一斉24時間

フリーダイヤルを目指して>

毎月10日に全国のセンターが統一電話番号で行っていますが、当初の目的に反してあまりにも多くの電話が殺到して、これまで着信率は平均約8%と低いものでした。12回かけて1回しかつながらない。NTT関連会社のデータによると1日1,000回かける人、100回つながり話をする人、計18時間話をする人…。このような特定の頻回通話者がいて回線を占拠していたのです。どこの電話相談機関でも共通にこのような事態が起きていて、10%のかけ手が相談時間の50%を占拠していると言われています。

これでは本当に緊急性のある電話がつながらないことになってしまいます。それで2016年6月から、かかってくる電話の半分近くあった非通知電話を拒絶す

ることしました。その結果、着信率が平均16%に改善され、6回に1回はつながりました。

さらに今年7月から1日のうち計2時間以上あるいは20回以上話をした人に対しては、翌月はつながらないように制限しました。この結果、着信率は約40%に飛躍的に上昇し、2.5回に1回つながるようになりました。

<電話相談依存を考える>

頻回通話者や長時間話をする人に対し、傾聴が大事だと言って単にずっと聞き続けることが援助になるとは思えません。電話相談依存に陥っている人をそのままにしておいてよいのか。いのちの電話が何もしないとすれば病的状態の維持に役買ってしまうことにならないでしょうか。

ある時点で話を切り上げたり、着信を制限することが逆に援助に結びつくことになると私は考えます。ただ、その際は制限対象者に特別の手当てをすることが望ましいでしょう。フリーダイヤルではその手当として、専用問合せ電話窓口を設け、利用制限の説明を行い、依存からの脱却へのきっかけ作ろうと配慮しました。

アルコール依存などと同じように電話相談依存の人がいるということです。これまで本格的に取り上げられることが少なかったこの問題に対して有効な対策が考える社会的責任があります。

フリーダイヤルでは、公平につながるようにという観点から適正利用を促す制限を設定しましたが、寄付や補助金で運営している組織としては公平性を確保するという視点は欠かせません。それだけでなく、単に長期間聞き続けることは電話依存を促進するだけで本当の援助になっていない。

場合によっては、電話をかけないでいられることを目指してこちらが聞きすぎないこと、あるいは電話を取らないことも援助になりうるということ。大事なことは電話依存者の健康問題であり、電話だけでなく別の相談先や手段を考えてほしい。

<いのちの電話の近未来は？>

これからは社会の変化に応じていのちの電話も変化する必要があります。電話という手段以外を活用することをすでに始めました。若年層の利用が多いインターネット相談です。現時点では全国すべてのセンターが実施しているわけではありませんが、どんどん増えています。さらに進んでチャット相談も考えられます。先日試行的に1週間実施してみました。そばで見ていると面白かったですが、まだ課題はあります。

また、新しい自殺対策大綱でも取り上げられましたが、ハイリスク集団への対応ということも考えられます。若者層・自殺未遂者・災害被災者…こういう特定層をターゲットにした相談活動ができないのか。

いのちの電話は非専門家による相談活動と言われますが、私は専門家・非専門家にこだわることに特別な意味はないと思います。ただ、本来面談



でなければ適切に対応できないとされていた精神的・心理的悩みをかかえている人たちに対し、非専門家が電話によって組織的に相談活動ができることを証明したのは大きな意味があると思います。

重要なのは適切に訓練された素人の相談活動は、配慮のない専門家による相談活動よりも有効で適切な結果を生み出すことができるということです。

いのちの電話の将来の姿がどのような形になろうとも、対人援助にかかわる相談員には自己研鑽する義務があります。それを通して自己を客観視できる第3の視点を持つことが欠かせません。その上で相談者に向き合ってほしいと思います。

佐藤 怜前理事長 ご逝去



秋田いのちの電話の2代目理事長を2000年から11年間務めた佐藤怜先生が11月17日に亡くなりました。満88歳でした。秋田大学で心理学を教え、現在各分野で活躍している多くのすぐれた後進を育てました。飾り気のない温厚な性格で、数々の難問を抱えた初期秋田いのちの電話のまとめ役にピッタリの方でした。冬でもないのに長靴をはいて理事会に顔を見せ、「大学でもこれをはいて授業をしているよ」と笑っていました。いつもニコニコして誰からも好かれる人でしたが、相談員の言動を観察して、「相談員としてダメだ」とハッキリ言う芯のある先生でもありました。

心の叫びに気付き・支え・つなぐ

自殺予防公開講座のご案内

(秋田いのちの電話開局20周年記念)

秋田いのちの電話は毎年一般市民の方を対象とした自殺予防公開講座を開催しています。今年度はうつ病の専門家をお呼びして、次のように開催しますのでお気軽にご参加ください。

演 題 心の叫びに気付き・支え・つなぐ ～かけがえのない命を守るため～

講 師 坂元 薫 氏

赤坂クリニック 坂元薫うつ治療センター センター長

著書 「うつ病の誤解と偏見を斬る」「その体の不調、ホントはうつですよ」

「気分障害の臨床」(共著)

日 時 2018年3月4日(日) 午後2時～4時

会 場 秋田大学手形キャンパス 60周年記念ホール

(秋田市手形学園町1-1 駐車場には正門から入る)

入 場 無料 申込不要(厚生労働省補助事業)

受話器の向こうに①

一人でいると淋しくて

ついついいのちの電話にかけてしまいます。一人暮らしで、ややもすると誰とも話せず一日が終わります。話し相手が一人もない暮らしは淋しくて、わびしいものですね。

だいたい前に大怪我をして障害者になりました。しばらくして親も亡くなり、本当に一人っきになりました。たった一人の弟は親の葬式にも顔も出さず、今は住所も分からなくなりました。市役所に相談しても個人情報とかで教えてくれません。

月一回の通院の時、待合室で顔なじみの何人かの人と話すのが楽しみです。こうして生身の人の声が聞こえると、気持ちも穏やかになって、ほっとします。こんなつまらない話に付き合ってもらってありがたいです。しばらく頑張ってみる気持ちになりました。ありがとうございます。

夫の気持ちが分からなくなって

夫が会社を辞めると言い出した。「今まで子どもやローンのため我慢してきた。会社はもうすぐダメになる。退職金がもらえる今のうちに辞める」。社長の悪口も言い出し、聞いているのが辛くなって、具合が悪くなった。

今まで色々と良くしてもらっているのに同僚、部下の言動がストレスで眠れないとも言い出している。家のローンもまだまだ終わらない。本人があんなに欲しがって建てたものののに。

次の仕事の目処も立っていないのに辞めるとは。今後の暮らしのことが心配と言って考え直してとお願いした。でも私の考えを全面否定するばかりで、全く聞く耳を持たない。どうすればいいか分からなくなった。

今相談員さんに聞かれて気がつきました。眠れないと言い出したのは今回が初めて。健康が第一、どんなことよりも大事ですね。もっと主人の気持ちを聞いてみます。その上で主人の気持ちが決まるのを待ってみます。

※いずれも編集しています。

2018年度 第22期 電話相談員養成講座のおすすめ

私たちは立ち止まって物事を考えることが少なくなったような気がします。世の中が忙しくなったせいでしょうか。世間の風潮でしょうか。悩む人の心を受けとめ、耳を澄ますことは同時に自分に向き合い、これまでの人生を振り返ることにつながります。

あなたも相談員に挑戦してみませんか？きっとあなたの人生にとって新しいドアを開けることになると思います。

養成講座の概要は次の通りですが、詳細は決定後（3月頃）資料をお送りしますので、希望の方は住所等をご連絡ください。

電話／FAX 018-823-0021（電話は正午～午後6時、土・日・休日可）

第1課程 講義と話し合い

相談員に必要な基本的な知識と心構えの習得を目的として、講義と話し合いを行います。

- 日 程(予定)／2018(平成30)年5月15日(火)～7月24日(火)(全10回)、毎週火曜日、午後6時30分～8時30分
- 会 場(予定)／秋田市 ジョイナスあるいはなかいちA U
- 受 講 料／一括 10,000円(原則として後日のお返しはできません)
- 資 格／特になし。男女問いません。

プログラム予定 (講師の都合により順番が変わることがあります)

1回目	5月15日(火)	ボランティア活動としてのいのちの電話
2回目	5月22日(火)	カウンセリングについて
3回目	5月29日(火)	かわりとしての個人精神療法
4回目	6月5日(火)	自殺予防とうつの治療の戦略
5回目	6月12日(火)	アルコール・ギャンブル・買い物などの依存症
6回目	6月19日(火)	家族関係の危機
7回目	6月26日(火)	犯罪被害者と家族を支える
8回目	7月3日(火)	自分を見つめる(心理テスト)
9回目	7月10日(火)	グループ体験
10回目	7月24日(火)	ロールプレイ

第2課程 グループ研修

- 日 程／9月～11月 火曜日 月3回程度 全10回
- 内 容／感受性訓練とコミュニケーション能力を高めるグループ研修

第3課程 ロールプレイ実習

- 日 程／12月～来年3月 火曜日 月2～3回程度 全10回
- 内 容／実際の電話相談を想定したロールプレイ実習

受話器の向こうに②

消えてなくなりたい

会社でいじめられる。自分はいるのにいないことにされる。悪いのは上司なのに、謝らないで逆切れをしてくる。でも、声を上げられない。「私は、ここにいます」と言えない。言えばなおまくいかなくなるような気がして。怒りから抗議すれば人間関係は壊れてします。会社を辞めるわけにはいかない。

(どのくらい聞きたらう。「声を上げないといつまでも続くよ」と伝える)

何かのテレビ番組のように、神対応ができればいいんだ。ユーモアのある大人の対応ができればいいんだ。

(少し声が明るくなったような気がして電話を終えた。)

運転免許は返納しました

「かあちゃんみたいなのに道路をうろうろされると、おれたちは困るよ。危なくてしょうがないよ」そんな息子は、この高齢な自分からこづかいをもらって行く。「かあちゃん、おれがいないと困るだろう。一人じゃ暮らせないだろう」

日中何もすることがなく、一人で家にいる自分がなさけなく死んでしまおうと自分で自分の首を絞めたけど、苦しくて離してしまった。息子が憎らしくて殺してしまいたいと思うこともある。

子どもに迷惑をかけたくない。いつまでもいい母親でいたい。でも、心配してほしい。やさしくしてほしい。

※いずれも編集しています。

第19期相談員に認定されて

私たち19期生11名は、昨年5月21日に電話相談員の認定を受けました。最初の研修のとき、相談員を目指す動機について議論になり、いろいろな意見がでたあとで「結局自己満足ではないか」と結論に至る人がいれば、「自己満足でどこが悪い」と反論する人もいたと記憶しています。私自身の動機は、誰かの役に立つ活動がしたい、というぼんやりしたものでした。

やがて、研修を重ねていくうちに、誰かの役に立ちたいとの気持ちだけでは、続かないかもしれないとの懸念を抱きました。そんなとき「自他不二」という言葉に出会いました。自己と他人は別人でありながら、しかも不二の存在であるという仏教の考えです。その後、相談員として困っている人を助けたいとか、自分の為にもなるに違いない、といった目的論はどうでもいいじゃないか、無心になろうと思ひ直し、どうにか認定式を迎えることができた次第です。

認定式の日、通算相談700時間の表彰があり、遙か雲の上の頂きを仰ぎ見る思いをしました。のちに、千時間を超える相談員もいると聞き驚倒しました。初心者マークの私は、当番の前不安になったときや、苦手な相談内容に遭遇し漂流しそうになったとき、「北の秋、北の秋」とおまじないを唱えます。これは『○基本は傾聴・共感、○体験は役に立たない、○のんびり落ち着いて、○相手は一人ひとり違う、○聞き手（相談員）と話し手（コーラー）に上下はない』の頭の文字をつなげたものです。

おまじないといえば、寺山修司の作詞で、カルメン・マキがアンニユイに唄った「だいせんじがけだらなよさ」を思い出します。井伏鱒二が意識した漢詩の「サヨナラダケガジンセイダ」を逆さ読みした「おまじない」の歌です。いま、私のおまじないの「秋」を、いつか「雪」にしたいものだと考えています。「雪」の「ゆ」は「融通無碍」の「ゆ」です。（S・T）



平成29年5月に、第19期生として電話相談員に無事認定され、「いのちの電話」の一員となることが出来ました。

電話相談員を志したきっかけは「人の役に立ちたい」などの高尚なものではなく、養成講座の受講生募集当時、他人から相談を受ける仕事に就いていて、その仕事に行き詰まりを感じていたこともあり、スキルアップになればとの利己的な思いからでした。

このような不純な動機で電話相談員養成講座に参加したため、講座初日の「みなさんは自分の意志でこの場所に来たんですよ」という講師陣の言葉に、何かしらの覚悟を要求されている気がして、また場違いなところにいる気がして、「なんだか怖い所」に来てしまったように思っておりましたが、講義内容が濃密で、受講する度に様々な「気付き」に度々出合うことになり、特に自分の感情の動きを意識したことがこれまであまり無かったため、自分がどんな時にどんな感情になり、それをどのように表出しているかなど、自分を見つめ直すまと無い良い機会となりました。

そうして最初からの一年が過ぎ、二年目は研修生として、スーパービジョンを受けながら、実際に電話を受けることになります。

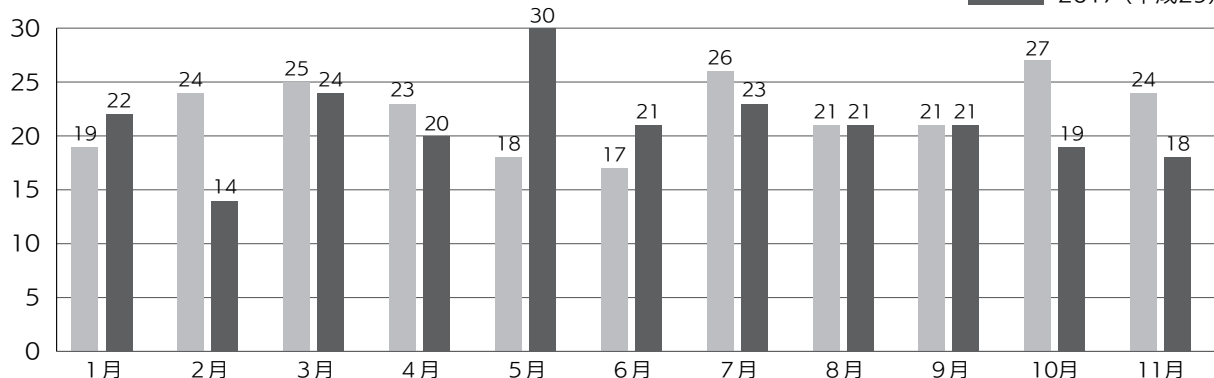
実際にコーラーと話をして感じたのは、重い布団のようなものが、自分の両肩に乗ってくるような印象で、受話器を置いた後、非常な疲れを憶えました。この活動が続けて行けるか不安になりましたが、スーパーバイザーに自分では気が付いていない点を指導して頂いたり、第19期生同士で不安を話し合いながら研修期間を無事終えることが出来ました。

最近では、以前のように電話を受けた後に疲れを感じることはなくなりましたが、相手の感情に共感しながら話を聞くことがなかなか難しく感じ、今でも自信を持って出来ているとは言えない状況です。自己を見つめ、相手の感情に寄り添うことが出来ているかを確認しながらコーラーに向き合い、良き相談相手になれるように精進を重ね、今後も「いのちの電話」に少しでも貢献し続けて行ければと思います。（I・H）

秋田県の自殺者数

秋田県警発表

■ 2016 (平成28) 年
■ 2017 (平成29) 年



※2017年1～11月の自殺者合計は233人で前年比12人減

活動日誌 2017(平成29)年7月～12月

7月

- 7月8日 稲村理事長、事務所問題について竹下県議に面談・要望
ボランティアの会役員会
- 10日 研修委員会
- 20日 東北ブロック会議（仙台・事務局長）
- 25日 理事会
- 28日 法テラスにていのちの電話紹介（事務局長）

11月

- 11月5日 相談員1日合同研修（県生涯学習センター、連盟森野常務）
- 10日 稲村理事長、事務所問題について所有者と交渉
- 11日 イエローレシートキャンペーン（イオン・御所野店）
- 17日 佐藤怜前理事長逝去（88歳）
- 18日 ボランティアの会役員会
- 20日 研修委員会
- 27日 理事会

8月

- 8月1日 県自殺対策トップセミナー（事務局長）
- 2日 ふきのとう県民運動総会（事務局長）
- 7日 研修委員会
- 19日 20周年記念事業第1回実行委員会
- 24日 県自殺対策計画策定委員会（理事長・事務局長）
- 26日 ボランティアの会役員会
- 28日 県被害者支援性犯罪研究会（事務局長）
- 29日 運営委員会

12月

- 12月4日 研修委員会
- 7日 20周年記念事業記念誌班
- 9日 ボランティアの会役員会
20周年記念事業記念式典班
- 11日 イエローレシートキャンペーン（イオン・御所野店）
- 19日 運営委員会

9月

- 9月4日 研修委員会
- 9日 20周年記念事業記念誌班・式典班
- 20日 ふきのとう県民運動検討委員会（稲村理事長・事務局長）
- 24日 日本自殺予防シンポジウム（つくば・稲村理事長）
- 25日 理事会
- 28日 性暴力被害者サポートセンター連絡協議会（事務局長）
- 30日 20周年記念事業記念誌班

10月

- 10月2日 研修委員会
- 7日 20周年記念事業記念式典班
- 11日 イエローレシートキャンペーン（イオン・御所野店）
- 28日 街頭キャンペーン（岩城道の駅、後援会・ボランティアの会）
- 31日 運営委員会



自殺予防
24時間
フリーダイヤル
0120-783-556
毎月10日午前8時～翌日午前8時
(通話料無料)

ありがとうございました

維持会費・寄付をお送りいただきありがとうございました。皆様からのご厚意を受けて活動を続けています。お寄せくださった方々は次の通りです。心から感謝申し上げます。 2017年7月～12月

〈個人〉（アイウエオ順）

赤羽 絢子	大里 裕一	雲然 俊美	佐野 元彦	田牧 綾子	長谷川ちづ子	最上 静子
朝日 和博	萩田 弘則	後藤 敬太	柴田 理	田中 淑子	畠山久美子	森川 傳代
阿部真理子	小棚木宏子	後藤 直樹	柴田ゆさ子	田中 伸一	平沢 清美	山田 志保
荒 洋子	加藤 英明	児玉 隆治	進藤 栄子	丹波 望	藤井 明	山内視都子
安倍 京子	伽羅屋雪子	小林 錦	杉山 禎	丹波 澄江	真木 征鷹	山本 隆弘
石田 豊子	河村 鴻允	斎藤 征司	高杉 静子	辻 紀子	美作宗太郎	米山奈奈子
石井久美子	神田 仁	佐々木久長	高橋 峰子	戸川 清	宮下 正弘	吉岡 尚文
井上 悦子	神田 晶子	佐々木茂見	高橋 利香	中村由美子	武藤 一	匿名 6名
岩 潤 朗	木内 恵一	佐々木美智子	高桑 清勝	長山美枝子	村岡 昇	
大川 慶一	工藤 秀子	佐藤 泰治	武石とみ子	袴田 俊英	村松 功英	

〈団体〉 私たちも秋田いのちの電話を応援しています

(株)秋田林産	NTT東日本(株)秋田支店	菅原内科クリニック
秋田市社会福祉協議会	大曲仙北医師会	聖体奉仕会
秋田桜教会	カトリック土崎教会	徳蔵寺
秋田県精神保健福祉センター	医療法人久幸会	南秋医師会
秋田聖救主教会・聖使幼稚園	心屋塾オープンカウンセリング	南秋つくし苑
(株)ウインドノット	医療法人慈心会（寺田豊）	橋本愛隣医院

維持会費・寄付のお願い

毎回郵便振替用紙を同封していますが、維持会費あるいは寄付金送金用としてご利用いただければ幸いです。強制ではありませんのでご理解下さい。

振込
口座

◎郵便局「秋田いのちの電話」
02560-0-8694

◎秋田銀行 大町支店 **788506**

「特定非営利活動法人秋田いのちの電話 理事長 稲村茂」

編集後記



秋田いのちの電話開局20周年の年、最初の広報です。

今この世に存在するすべての人は、縁あって同じ時を生きています。先の見えない、不安だらけの世界が広がり、押しつぶされそうな人が多いです。

一人一人が想像力を働かせ、お互いの状況に関心を持ち合う事がとても重要と思います。

今年も星野富弘のカレンダーが贈られてきました。わが家のいつもの場所に飾ります。贈り主の優しさ、星野の逞しさに後押しされつつ新年が始まります。

(H・I)

産婦人科・内科 山王レディースクリニック

院長 津田 晃

〒010-0953 秋田市山王中園町 10-35

☎018-862-2110

<http://www.sannoladies-cl.jp>

特定非営利活動法人 秋 田 い の ち の 電 話

〒010-8691 秋田中央郵便局私書箱 45 号

TEL/FAX 018-823-0021

発行人 理事長 稲村 茂

編集 秋田いのちの電話広報委員会