

いっぽいっぽ

認定NPO法人

秋田いのちの電話

相談電話 018-865-4343

毎日正午～午後8時30分(ただし年末年始は休み)

広報 第91号

2024.12.25



「檻の内と外」 S・Tさん(相談員)の写真

目次

2024年 相談員合同研修開催 ……………	2	予告 一般市民向けの「自殺予防公開講座」 ……	6
「対話」と「ネガティブ・ケイパビリティ」 ……	3	受話器の向こうに ……………	6
27期生の養成講座進行中!! ……………	4	いのちの電話の相談員が足りません。 ……	6
養成講座を受講しての感想 ……………	4	活動日誌 ……………	7
ほっと一息 リレーエッセイ⑩ ……………	5	悩んだ時、悲しい時はためらわず ……………	7
岐路 ……………	5	ありがとうございました ……………	8

2024年 秋田いのちの電話 相談員合同研修が開催されました

11月16日合同研修が開催されました。今年はレクチャーを受けた後、その内容についてグループで討議し発表する、という参加型の研修となりました。最後に、3人グループに分かれ対話を通して自己発見を目指す全体グループワークを行いました。

■レクチャー1

「心的トラウマの理解と関わり方」

秋田いのちの電話 稲村 茂 理事長



いのちの電話に電話をかけてくる相談者は、様々な心的トラウマを抱えている。受け手の相談員は、そのトラウマを理解することによって適切に対応するスキルを得ることが

できる。援助、支援のあり方としては、限界があることを認めながら、支援活動を継続することが肝要である。PTSD（心的外傷後ストレス症）は、著しい脅威または恐怖によって被害者のみならず救援者にも生じる。その結果、フラッシュバックや過敏な知覚などにより生活機能を障害し、持続的かつ反復的で回避が困難または不可能な場合もある。子供では脳の発育の遅れが生じる可能性も指摘されている。電話相談で多い発達性トラウマの破綻例としては、不安、パニック、不眠、うつ病、無気力、疼痛などが挙げられ



るが、「アツという間に」治ることはなく、治療には長い時間を要する。相談員は、トラウマを抱えている相談者の困難さを受容しながら「今ここで、を大事にする関わり」が重要である。

稲村理事長のレクチャーを受けて、6つのグループに分かれ感想などを話し合い、1, 2, 3グループのファシリテーターがその内容を発表した。

■レクチャー2

「燃えつき（バーンアウト）への対処」

秋田大学大学院准教授 佐々木 久長 先生



自殺予防の相談支援である「いのちの電話」は、難しい援助活動といえる。それは対人援助活動の特徴として、限界がないからである。

そして、一生懸命取り組み頑張り続けるとやがて疲労感から意欲がなくなり、燃え尽き（バーンアウト）症候群への道をたどる危険性がある。その症状は、情緒的消耗感や達成感の低下、相手に対する無感情から非人間的な対応となり「頑張りすぎて疲れてしまった状態」である。この場合いのちの電話に求められる、「相談者に共感する」ことが情緒的な負担となったり、相手のためになっているという満足感も失われてしまったりする。いのちの電話活動において燃え尽きないためには、頑張りすぎないこと、無理をしないことである。

また、答えのない事態に耐える力（答えを急がない勇氣）、問題を抱え続ける力、すなわち深い理解に達成するためのネガティブ（否定的な）・ケイパビリティ（才能・能力）を高めることも重要である。燃え尽きないで活動を続けるためには、頑張るけど無理せず、一人で抱え込まないで、他人と比べることなく、自分が

本当にやりたいことが何かを思い出しながら、時に気分転換をすることも大事である

佐々木先生のレクチャーを受けて、6つのグループで感想などを話し合い、4, 5, 6グループのファシリテーターが話し合った内容を発表した。

■全体グループワーク

「対話とリフレクティングを通して」

精神科医 橋本 誠 先生
NPO法人NAOのたまご代表理事 佐々 百合子 先生
秋田公立美術大学教授 安藤 郁子 先生

はじめに橋本誠先生から、話し手と聴き手、そして第三者的な聴き役の3つの役割があること、さらに立場を変えて対話を続け、最後に3人で気づいたことを自由に話す、という「リフレクティングの作法」の説明があった。次に3人の先生によるシミュレーションが行われ、その後、参加者全員が3人一組合計20グループに分かれて約30分間、今回受けたレクチャーをテ

ーマに、グループワークを行った。戸惑いの中で始まったグループワークであったが、対話を通して自己発見につながる、新鮮で貴重な体験となった。

最後に佐々先生が、絶望は希望の裏返し、希望に目を向けていきたい。「なぜそれを始めたのか自分に覚えておきなさい」という言葉を自分の座右の銘として大切にしている。安藤先生は、自分の話を真剣に聞き取ってくれる誰かがいれば、生きる力になるのではないかと。橋本先生は、グループワークで湧き起きたモヤモヤを大切にしてほしい、とそれぞれから感想と総括の挨拶があった。



「対話」と「ネガティブ・ケイパビリティ」 ～ 合同研修で得たもの ～

「なんかいっぱい話せたなあ」3時間の研修後の感想でした。今回の研修は①レクチャー（20分）→グループワーク（20分）→シェア。さらに②レクチャーを受けて同様のワーク。最後は3人グループでの対話。という三重構造で、座学だけでなく、学んだ内容をその場で確認したり共有したりできたことが、学びを深めることにつながったと感じます。

安心・安全な場で、じっくり話を聞いてもらえる感覚（コーラーの立場）を実体験できた事は「対話」の本質を知るきっかけともなりました。

もう一点、強く心に残ったのは、「ネガティブ・ケイパビリティ」の考え方です。とにかくポジティブな面や成果・結果を求められがちですが、どっこい、人生そんなにうまくいくはずはなく、そんな時にこの考え方や能力を持つ事は、生きていく「勇気」なのだと知りまし

た。

今回の研修では、相談員としてのあり方やバーンアウトの予防にとどまらず、それぞれの生活や人生にとっても大切なものをいただいたのではないのでしょうか。

貴重なお話をしてくださった講師の先生方、このような素敵な研修を企画してくださった事務局に感謝いたします。

～先日亡くなった谷川俊太郎さんの詩を思い出しました～

絶望していると君は言う

だが君は生きている

絶望が終点ではないと

君のいのちは知っているから

「絶望」より

(K・J)

27期生の養成講座進行中!!

7月27日にスタートした今年度の養成講座は第1課程の10回の講義を終え、6名が第2課程に進み相手と自分を理解し共感力を高める感受性訓練8回に挑戦中です。このあとは冬期休暇後の第3課程として8回のロールプレイ研修があります。

いのちの電話の研修は単なる勉強会ではなく、相手の話をよく聴き、それに対してアドバイスではなく、自分の気持ちを素直に伝えるというグループワークが大切です。日常ではめったにない体験なので、最初は戸惑ってしまいがちですが、回を重ねることに慣れてきて、普段は出すことのない自分の一面を和らいだ気持ちで表現している姿を見ることができます。

養成講座を受講しての感想

「自分に向き合う」

「一人でさみしくしている人がいたら話を聞いて、わかってくれる人がいると思っていただきたい」と考えて、受け始めた養成講座も3ヶ月が経ちました。相手の方に安心してもらうには、自分の気持ちと向き合うことが大事だとわかってきました。でも、自分の気持ちと向き合うとはどういうことなのか、よくわかりませんでした。

そこで、講座では、先生方が自分と向き合えるように導いてくださいました。まず、私を支えてくれているのは、身近な人やもののほかに自分自身もその源になっていると知りました。ありのままの自分が生きる支えになっていることに驚きました。同時に自分にそんな

力があるのなら自信をもっていいという気持ちになりました。また、私を支えてくれている人やものたちがいとおしくなり、それらに出会うために自分は生まれてきたのではないかと思えるようになりました。

ストレスをたくさん抱えないために、心を整理することも教わりました。自分の気持ちを常に意識し、それを大事にしていいということも私にとってはうれしい気づきでした。自分の気持ちと向き合うと、人はやがて心が晴れて明るい気持ちになれるのではないかと学んだ気がします。

不安は大きいのですが、相談者の気持ちを意識するように努めれば対話の道が開けるかもしれないと、少し希望を抱いてみたりしております。(S・S)

「変化しながら挑戦していく」

第一課程の1講義目が開始。「自己紹介をしないでください。電話の向こうの相談者は匿名ですから。今からその練習です」(心になるほどとつぶやく)。

参加した動機を各自紹介。なぜか連鎖反応したかのように他のメンバーも涙声で懸命に声を出す。心の扉に触れた。このとき新鮮な感じにつつまれ参加できて良かったと感じた。また講義では「少ない場面だが場合によっては、この電話はその人がかける最後の電話になるかも知れない。その覚悟を持って受話器に耳をあてることもある」。心を揺さぶられた瞬間だ。

さらに6講義目は少し衝撃的だった。それは事故による悲しみだ。突然やってくる不幸は被害者とその家

族、そして加害者や加害者の家族をも瞬間的に巻き込む。誰も心の準備ができていない。自分は電話の向こうに返す言葉が出てくるのだろうかかと自問した。

今、自己紹介はまだ無いままであるが、研修室の雰囲気は徐々に変わっている。誰もが直面している心の問題に対して、少しずつ自分たちが向き合っている嬉しさ。また一方で、「傾聴」という術を実践していない不安…。

心の問題にボランティアとして取り組む「ポジティブな」仲間が、「傾聴」「共感」という静かで深い課題に挑戦していく。メンバー全員で第三課程、第四課程を乗り越えて行きたい。(F・K)



「長男のシューズは、あしっくさ」

冬が来た。秋田に来て、AIDの皆さんと出会って19回目の冬になる。

秋田で生まれた末っ子長男は中学2年生になった。数年秘蔵していた僕にとっておきの2足の新品スニーカーを、履いてみたいというのでくれてやった。それなのに、程なくして「もう要らない」と突き返してきた。

秋商あたりに入って、父には叶わなかった甲子園の夢を実現してくれたら、なんて淡い期待を抱いてキャッチボールをしていた小学3年生だったある日、父の投げたボールが額に当たり、長男は泣き出してしまった。慰めようとして「大丈夫、だんだんうまくなるよ」と言ってやったら、あろうことか「野球なんてもうイヤだ。親と同じ人生を歩むと思うな!」といさめられた。どこのおっさんのコメントかと周りを見渡してみたが、視界には小学生1名……。その日以来、キャッチボー

ルはしなくなった。秋商どころか、すごい飽き症。

中学に入り、長男はサッカーを始めた。父の経験したことのないスポーツだから、教えることも観戦することもしない。余計な口出しをせずに済むことに、今では感謝している。

突き返されたスニーカーの横に、同じ目の高さに育った長男の、アシックス製の新しいスパイクシューズが置いてあった。ゴミ出しついでにそっと拝借してみたところ、僕よりも1~2センチ大きいサイズであることにびっくり。そして、脱いだ後の足の臭さにもっとびっくり。

子どもに追い越される気持ちってこんな感じなんだー。ちょっとうれしい気持ちを、にんまりしながら味わっている。今年の冬はそんな冬である。

(研修委員 北島正人)

岐路

精神科の診察を受けて救われた私

私は今年71歳になります。40歳前後の2年間S先生のクリニックにはほぼ毎月通いました。二女の不登校がその原因でした。夜9時を過ぎると青白い顔色になり、朝になると「頭とお腹が痛い」という二女でした。私は8歳で母と別れ、お酒好きで気の小さい父親の元で育ちましたので「あ、やっぱり自分は子供をうまく育てられない」と思った事を覚えています。

当時は、夫の両親と祖母、子供2人と7人家族でした。夫の出張や私の不規則勤務の中、子育てに手を貸してくれる義父母の存在はとても大切でした。その一方で、姑を本当の母のように思い、暖かい家庭を作ることが私の夢でしたが、望んだようにはいきませんでした。

初回診察から終了までの間、S先生は「上のお嬢さんはどう?」「白か黒だけでなく灰色もあるよ」「子供にはお母さんがこうしたいからと伝えて相談する形はとらない方が良い」。夫が一度一緒に外来に行った時は「貴方はどんな家庭を作ろうと思っているか?男って言わなきゃいけない時ありますよね」と問いかけました。その他はいつもいつもS先生は、ただ聴いてくれました。S先生が時々「敵(姑)はどうしている?」の問いかけに、「はて?敵はかなり自分の中で小さくなっています」と答えた事を覚えています。

クリニックは当時私の安全基地であり、今はいのちの電話の仲間が安全基地です。振り返れば苦しかった当時子供の人生にブラインドを下げてしまったようで、一緒に死のうと思ったこともありました。

今は早まって死なないで良かったと思えるのです。

(K・K)

予告

一般市民向けの「自殺予防公開講座」

◎日時 来年3月2日(日) 午後1時30分

◎会場 秋田市 ミルハス 中ホール

◎講師 香山リカさん

精神科医(現在は北海道・むかわ町国民健康保険穂別診療所勤務)

◎入場料 無料

以上の企画を進めています。興味深い話を聞くことができると思います。お楽しみに。詳細決定次第、チラシ・HP等でお知らせします。



受話器の向こうに ~最近の相談から~

「はい秋田いのちの電話です」「妻のことで話を聞いてほしい」と言って話し始めた男性。前にも何度か同じ内容で受け取っていますが、今回はいつもよりも強い口調で、怒り、悲しみ、絶望から湧き上がる憎しみ、恨み、復讐に心がいっぱいのように聞こえました。最近何かトラブルがあったのかしらと思いながら聴くと、あんな事、こんな事と10年間の出来事を話してくれました。

私は、負の気持ちだけに執着してほしくないから、そうなんです、そんな事もあったんですと相づ

ちを交えながら聴いても終始気持ちの爆発のみでした。40分位話をした後、今ある時間を無駄にせず日々おだやかに大切に過ごしてほしいと思っています、とだけ伝えて受話器をおきました。

手助けも出来ず、気持ちを軽くしてあげられない電話が多い中で自分自身背伸びせず、相手に期待し過ぎず、でもあきらめず、そして心と身体の健康を大事にしながら、受話器の向こうの隠れた声に気持ちを集中しています。

(S・Y)



いのちの電話の相談員が足りません。

「いのちの電話」は、無償のボランティア相談員による市民活動です。

人が生きていくうえで何よりつらいことは孤独であると言われています。

いのちの電話は、孤独でつらい思いをしている方々が再び生きる力を取り戻せるよう全国で活動しています。

自殺予防だけでなく、孤独や不安を抱えた人に寄り添う市民活動です。

全国50か所のいのちの電話で活動しています。

相談員の声

知人に「『いのちの電話』の相談員養成講座は自分のためになるよ」と誘われ、ボランティア精神には程遠い動機で受講を決めたのでした。

そんな私が相談員になって初めて電話を受けた時、緊張して着信音に体が5cmは飛び上がった気がしたことを思い出します。

3年が過ぎた頃、どこが自分のためになっただろうと問うてみましたが答えは出ませんでした。

10年が経って分かったことは、「いのちの電話」は自分が何を持っていて何が足りないかを示してくれる、相談者や仲間が「あなたはこういう人ですよ」と教えてくれたということです。

時間を掛けてゆっくり考えたり迷ったり、そういう私の何もかもを受け止めてくれる場所でした。

「いのちの電話」の活動を通じて、思いやりの深さ、泉のように尽きることない心の豊かさを感じています。

活動日誌 2024年6月～11月

- 6月**
- 6月 1日 秋田いのちの電話総会・25期生認定式・永年活動相談員表彰式・ボランティアの会総会
 - 3日 研修委員会
 - 15日 日本いのちの電話総会web
 - 28日 理事会
 - 29日 日本いのちの電話連盟事務局長会議web
6月継続研修（集合5回、オンライン1回）

- 7月**
- 7月 1日 研修委員会
 - 22日 理事会
 - 27日 27期生養成講座（第1課程）スタート
7月継続研修（集合5回、オンライン1回）

- 8月**
- 8月 7日 研修委員会
 - 26日 理事会
8月継続研修（集合5回、オンライン1回）
8月27期生養成講座（第1課程）5回開催

- 9月**
- 9月 2日 研修委員会
 - 30日 理事会
9月継続研修（集合5回、オンライン1回）
9月養成講座第1課程4回開催

- 10月**
- 10月 6日 ボランティアの会街頭キャンペーン（駅前大屋根下）
 - 7日 研修委員会
 - 10日 日本いのちの電話事務局長会議（オンライン）
 - 31日 理事会
10月継続研修（集合5回、オンライン1回）
10月養成講座第2課程3回開催

- 11月**
- 11月 5日 研修委員会
 - 16日 相談員合同研修
 - 25日 理事会
11月養成講座第2課程3回開催



街頭キャンペーン

悩んだ時、悲しい時はためらわず

◎秋田いのちの電話
018-865-4343
・毎日正午～8時30分

◎10日フリーダイヤル（全国）
0120-783-556
・毎月10日午前8時～24時間

◎毎日フリーダイヤル（全国）
0120-783-556
・毎日午後4時～9時

◎ナビダイヤル（全国・通話料有料）
0570-783-556
・毎日24時間

（大変混んでいます。何度かけなおしてください）

表紙の絵の説明

秋田市大森山動物園でのスナップ。孤高の佇まいのマーコール、悠々迫らぬアミメキリン、頭部のオレンジと白いあごひげがお洒落なブラッサグエノン、マダガスカルからやってきたワオキツネザル。人間と動物との間には「檻」があるが、動物たちに見つめられるとどちらが檻の内側で、どちらが檻の外側なのかわからなくなるから不思議。

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。 2024年6月～11月

〈個人〉（アイウエオ順・敬称略）

阿部 恒夫	阿部真理子	阿部美穂子	新井 ゆう子	五十嵐妙子	五十嵐洋子	伊藤 正祥
伊藤 博子	伊藤 博之	稲村 茂	岩渕 和子	打矢 裕子	大川 慶一	加藤 英明
加藤 みのる	鎌田 俊龍	河村 正人	神田 仁	神田 晶子	工藤 秀子	雲然 俊美
栗原 郁夫	心 みねこ	小玉 正憲	後藤 敬太	小林 敏	佐々木久長	佐々木美智子
佐々木麻矢里	柴田ゆさ子	柴田 寛彦	柴田 理	東海林淑子	菅原 愛子	鈴木 幹
鈴木 有美	高堂 祥子	高橋 峰子	武石とみ子	田中 伸一	田中 淑子	津村まゆみ
寺田 典城	寺田 洋子	富岡 朝子	長山美枝子	新川 泰道	袴田 俊英	長谷川ちづ子
畠山久美子	藤井 慶昭	藤井 明	船木 正博	真木 征鷹	前田 淳也	松橋すゑ美
三浦いづみ	水俣 健一	宮下 正弘	村松 功英	柳原 幸子	山内視都子	山内 幸子
山田 志保	吉岡 尚文	吉田 肇	渡部 静夫	匿名 3名		

〈団体〉 私たちも秋田いのちの電話を応援しています

秋田市医師会	秋田大学医学系研究科精神科学講座	(株)ウインドノット
大館市内キリスト教会一致祈禱会	大曲仙北医師会	男鹿加藤診療所
表千家同門会秋田県支部	能持院「お寺で肝だめし」実行委員会	医療法人緑陽会 笠松病院
木曽医院（木曽典一）	ころりんはうす	さとう心療内科（佐藤泰治）
(株)サノ・ファマシー（佐野元彦）	介護老人保健施設 山盛苑	(一社)生命保険協会 秋田県協会
曹洞宗秋田県宗務所	長谷寺（浅田高明）	ハッピーライン(株)心の花・静庵
山本法律事務所（山本隆弘）	医療法人祐愛会（理事長 加藤征夫）	由利ライオンズクラブ
希望会 よしだ眼科クリニック		

維持会費・寄付 のお願い

秋田いのちの電話は認定NPO法人です

維持会費、寄付金（正会員費は除く）は税務申告の際に控除等の対象になりますので当方発行の領収書をご利用ください。

なお、毎回郵便振替用紙を同封していますが、強制ではありません。ご協力いただける方はご利用ください。

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



1989年11月に国連総会で採択された「子どもの権利条約」の4つの柱。生きる、育つ、守られる、参加する権利。ガザで、ウクライナで、世界のあちこちでそれが保障されていません。早く平和が訪れることを祈らずにはいられません。 (S・O)

認定NPO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