



# 川崎いのちの電話

題字：初代理事長 近藤俊朗

## 寄稿 聴く力～人をいやすもの～



北村西望作「健康美」(有馬 茂氏寄贈)＝等々力緑地・川崎市中原区

ひとりで悩まずに電話相談  
044-733-4343



vol. **102**

2021. 7. 1

### CONTENTS

#### 寄稿

聴く力～人をいやすもの～

鷺沼キリスト教会牧師  
心と生活の相談室シャローム室長 渡邊 啓二 さん

ほっとひといき 「不要不急」のちから

#### インフォメーション

チャリティーコンサート  
オペラ 420 年史を 90 分で!! (2021 年 10 月 9 日開催)

自死遺族ほっとライン  
**044-966-9951**  
第 2・4 木曜：正午～午後 4 時

自殺予防 いのちの電話  
**0120-783-556**  
毎月 10 日・24 時間無料 (午前 8 時～翌朝 8 時)

インターネット相談  
<https://www.inochinodenwa.org/> (3 回制)  
<https://www.inochinodenwa-net.jp/> (1 回制)

社会福祉法人 川崎いのちの電話

# 聴く力～人をいやすもの～

鷺沼キリスト教会牧師 渡邊 啓二 さん  
心と生活の相談室シャローム室長

## 寄稿

新型コロナウイルスの感染が広がって1年半。衰える兆しの見えない中、自粛生活やリモートワーク、ソーシャルディスタンスなど、私たちの生活スタイルや人との関わり方が変わってきています。孤立化する状況が増え、電話相談の果たす役割が増している今、改めて「聴くということ」について考えてみたいと思います。

### ～はじめに～

聖書に「良きサマリア人のたとえ」と呼ばれる話が書かれています。イエスが一人の宗教の専門家に「私の隣人とは誰ですか」と問われ、たとえ話で答えたものです。こんな内容です。「ある人が旅の途中で、強盗に襲われ金品を奪われて半殺しにされ、道に横たわっていました。そこを、宗教家である祭司が通りかかりましたが、見て見ぬふりをして通り過ぎます。次にレビ人と呼ばれる教師が通りかかりましたが、同じように行ってしまいました。そこを一人のサマリア人が通りかかり、傷の手当てをし、宿屋に連れて行って介抱して宿屋の主人にお金を渡して、足りなかったら帰りに払うと約束したのです」。イエスは質問した宗教の専門家に「この3人の中で、誰が隣人か」と尋ねました。専門家が「あわれみ深い行いをした人です」と答えると、イエスは「あなたも同じようにしなさい」と言われたのです。サマリア人は、混血を理由にユダヤ人たちにさげすまれていた人々でした。

いのちの電話の起源は1953年イギリスで、少女の自殺に胸を痛めたチャド・ヴァラー牧師が「サマリタンズ(良き隣人)」の名称で始めたものです。「良き隣人でありたい」という願いが込められています。いのちの電話は、いわゆる専門家の支援ではありません。良き隣人としての関わりを大切にしています。良き隣人として関わるために「聴く力～人をいやすもの～」について考えてみたいと思います。

### ～聴くことの難しさ～

英語では「きく」という単語が二つあります。一つは「hear」(聞く)、音や声などが自然に耳に入ってくることです。もう一つは「listen」(聴

く)、積極的に耳を傾けること、心に向けて人の話を聴くことです。皆さんは、最近、耳と心を傾けて人の話を聴きましたか。聴く側に十分な時間と、心のゆとりがなければ中々難しいです。私は、牧師をしています、牧師は毎週の礼拝で話すので、話すのはわりと得意です。しかし、聴くことが苦手な方が多いです。ついお説教になってしまったり、聖書に書いてありますとか、お祈りしましょうと言って、中断してしまう傾向があります。聴くことについて、十分な教育や訓練を受けていないことが大きな要因だと思います。

夫婦、兄弟、友人など、よく知っている間柄の方が難しいことがあります。関係が近いと、性格や考え方などをよく知っていて、これまでの関係性を引きずってしまうので、感情的になったり、批判的になったりして言い争いになりかねません。話した方は「こんなことなら、話さなければ良かった」と後悔してしまうこともあります。お互いに自分の感情や立場を優先してしまうことが多いのです。相手の都合よりも、自分の都合を優先するのは。相手の言っていることが、愚痴や不平不満に聞こえて「それはあなたが悪いんじゃないの?」と言いたくなる、ジャッジしたくなるのです。

### ～聴くことの意味～

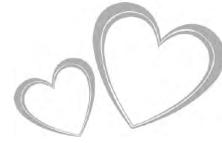
#### (1) 解決することではない

「電話相談」という響きからは、相談者が悩んでいることについて、聴き手が答えを出してあげたり、解決してあげないといけないと思いがちです。しかし、そうではありません。聴くというのは、相談者が自分で考えて、自分なりの方向性を出せるように手伝えることです。相談する人－答える人・教える人という



## 渡邊 啓二 (わたなべ けいじ)

鷺沼キリスト教会牧師  
心と生活の相談室シャローム室長  
東京基督教大学非常勤講師  
アルコールケアセンター「たんぼぼ」理事長  
知的障害者グループホーム「花」理事長  
成年後見人



図式ではありません。対等な立場で、正に「隣人として」相談者を理解することです。

### (2) 励ますことではない

また、聴くということは、励ますことではありません。私たちは、「頑張っただけね！」など優しさや善意から励ますということをよくやります。しかし、励ますというのは、実は相手を受け入れたくないという意思表示なのです。「もう、私はこれ以上聴きたくない、だからあなた、頑張っただけね！」と聞こえてしまうのです。

ホスピスケアのパイオニアとして知られる柏木哲夫医師(金城学院大学元学長・淀川キリスト教病院名誉ホスピス長)の著書「生きること、寄りそうこと」にこんなエピソードが紹介されています。「52歳で卵巣癌で亡くなった患者さんは、老人ホームのナースをしていた女性です。彼女は『先生にはずいぶんお世話になったので、何かお役に立って死にたいです。何か先生お役に立つこと無いでしょうか』。ホスピスを始めたばかりの若いころでした。『きっと、あなたとの関わりの中でまずいことをしたかもしれません。「ここはまずかったよ」ということを言ってくださると、とってもうれしいです』。『いや、先生ひとつあるんですけど、ちょっと言いにくいです』促されて『1ヶ月位前にだんだん弱ってきて「私だめなんじゃないでしょうか」と言ったとき、先生は励まされたでしょう』。確かにこう励ましたのです。『そんな弱音を吐いたらだめですよ。がんばりなさい』と。『あのとき、私は先生にもっともっと弱音を聞いてほしかったのに、先生が励まされたので二の句が告げずに黙ってしまいました。そして、後で非常にやるせない思いを持ちました』。そう言われて柏木医師はびっくりしました。励ますことが当然だと思っていたのに良くないと言わ

れたからです。柏木医師は、その時の気持ちを「会話が続けられ、『私、死ぬことが怖い』と言われたら、どうしたらよいかわからないので会話に終止符を打ちたいという気持ちが起こったに違いありません。会話を打ち切るのは、励ますのが一番いいのです」と振り返っています。その後、柏木医師は「理解的な態度」の重要性に気付くのです。そのあたりをこう書いています。「安易に励ますことは、コミュニケーションをストップさせるとても有効な手段です。『がんばりなさい』というのは外から動かそうとする態度ですが、理解的な態度はあくまでも受け身です。しっかり受け止めてあげれば、その人なりのつらさ、弱さを吐ききることができるのです。吐ききらせてくれる人がそばに存在しないと、弱音も吐けないわけです。そして、そういう対話に耐えていく力が、聞く者には必要となってくるのです」

### (3) あるがままを受け入れること(受容・共感)

受容とか共感という言葉はよく聞きますが、今ひとつ理解が難しいのではないのでしょうか。これは、相手を批判しない、お説教しない、また特定の価値観で判断しないで相手の今の状態をそのまま受け止めるということです。

先程の柏木医師は、ホスピスの患者さんに「ここに来て癒された」と言う人がいて、最初は違和感を覚えたそうです。なぜなら、ホスピスに来る患者さんは癒されない、治らない、やがて死を迎えざるを得ないという状況で来ているからです。そういう人たちが「ここに来て癒されました」と言うのは矛盾だと感じたのです。「癒す」という言葉を辞書で引くと1番目に「病気や苦痛などを治すこと」とあり、ある辞書には2番目に「長い間、欲しくてたまらなかったものを手に入れさせて、満足させること」とあったのです。柏木医師は、この

定義を読んで「なるほど『ホスピスに来て癒されました』と言う人は、ここに来て今まで手に入らなかったものが手に入ったのだ」と思ったのです。それは他の言葉で言うと「気持ちがわかってもらえた」という意味だったのです。ホスピスに来て、じっくり話を聞いてもらえ、やっと自分の気持ちがわかってもらえたという安心を得られたのです。「癒された」というのは「気持ちがわかってもらえた」ということだったのです。

私は児童相談所で働いていた時、対応の難しい方との面接をしなければならない場面がよくありました。できれば会いたくない人、話したくない人です。しかし、立場上、会わなければなりません。そんな時、私は相手の方を「好きになる」というスイッチを入れるようにしていました。「いやな人」「嫌いな人」という感情は、見事に相手に伝わってしまいます。「受け入れる」「受容する」「共感する」それを可能にする態度をつくるには「人として相手を好きになる」ということが、私には一番分かりやすかったからです。

同棲相手の子どもに暴力を繰り返していた男性と面接をすることになりました。児童相談所が介入して子どもを保護した時のことです。この男性は親ではないので、児童相談所が関わる必要は無いと判断する場合があります。しかし、私はこの子どもにとって大きな鍵を握っている人として面接することにしたのです。元暴力団組員という情報もありました。できれば、会いたくはありません。呼んでも来ないのではという思いもありましたが、その男性は来たのです。その時も「好きになる」スイッチを入れました。猛烈な抗議と子どもの引き取り要求があるのではと覚悟しましたが、違っていました。男性も児童相談所から厳しく言われるのではないかとの思いがあったのかもしれませんが、でも、私はとにかく聴くことにしました。男性は「子どもを保護してもらって良かった。覚醒剤をやっている、あのままだったら殺していたかも知れない」と言って当時の辛さを話したのです。

#### (4)聴いてもらえることで次に進める

カトリックシスターの渡辺和子さんが、「置かれた場所で咲きなさい」という著書でカール・ロジャースを紹介しています。彼は「相談に訪れる人の内部に潜む可能性を信じた人」と言っています。「一人ひとりの内部には、目に見えなくても、その人が成熟に向かって前

進する力と傾向性が、必ず存在するということ。その存在する可能性は適切な心理的風土を与えられる時、現実性へ一歩、踏み出すことができるのだと信じた人でした。この心理的風土とは許容の風土であり、…自分の存在そのものが受け入れられたと知る時、相談者は恐れ気なく語り始めます」と説明しています。

電話相談に慣れてくると「聴くだけで何になるの」という思いが強くなることがあります。そして、アドバイスや、自分の考えを話したりすることに走ります。そうすることで、相手のためになったのではないかという自己満足を得るのです。そんな時に、「かけ手の話を本当に聴いたの」「自分が言いたいことを言ってスッキリしただけじゃないの」と振り返ってもらいたいのです。「良き隣人」として聴くことを学び続けていきたいと思います。

### 傾聴のポイント

- 受容的・共感的に話をすすめる  
→ 否定でも肯定でもなく、相談者のありのままを受け止める（理解する）たとえ、相談者が間違っていると思われることや、面接者と違う意見であってもそのままを受け止める
- 気持・感情を聴く  
→ 相談内容の事柄だけを聞くのではなく、その状況をかかえている相談者の気持ち・感情を聴く  
相談者の苦しみ・悲しみ・いらだち・不安の中に面接者もともにいる
- 批判やお説教を避ける  
→ 特定の価値観・倫理観で評価や判断をしない  
相談者なりに取り組み、やってきたことに対して肯定、評価し、ねぎらう
- 目標は解決することではなく、相談者があるのままを受け入れてもらえたという経験をしてもらう  
→ 相談者自身が受け入れてもらった経験から、自分をふり返り、気づきが得られる

## 「不要不急」のちから

幼いころから引っ越しが多く、数えてみれば16回。いろいろな土地に住んだが、その中でも縁が深い土地というのがあるようで、中学から高校の僅か3年間を過ごした九州のある都市はその一つである。

ある日、高校の同窓会の当番期だから協力してほしいという電話が突然かかってきた。ほぼ30年ぶりに同級生と再会したのをきっかけに、お役目の同窓会が終わってからも度々集まるようになった。その時の「もう一度、友になる」というテーマそのままに、何かしらのきっかけを作ってはよく集まった。出席すれば当たり前のように迎えられ、欠席が続いても無理強いはされない。都合がつけば参加するという気楽な会である。新年会、忘年会はもちろん、仲間の誰かの作品展、お散歩会など名目は何でもいいのだ。全国に散らばる仲間の地元へ皆で旅もした。福岡、東京、京都、北海道、長野、新潟などなど。

そんなことがほぼ20年続いて、その間には一人一人に様々な出来事があり、天国へ旅立った友もいる。嬉しいことがあれば皆で祝い、辛そうな時はそれとなく横にいる。いつも、たわいもないおしゃべりをし、同

じものを食べ、笑い合っているだけなのだが、そんな仲間の笑顔を見ているのは、本当に幸せな時間だ。

昨年春以来、こんな集まりができなくなってしまった。「必ず必要なことか」と問われれば、そうだとは言えないだろう。

けれども、私たちはこんな不要不急な時間があることで救われていたのかもしれない。歳を重ね、体の不調を抱える仲間も増えてきた。身内の介護、大切な人との別れ、将来の不安を抱えた日々の中で、遠慮なく素のままでいられる自分の居場所があることで、また頑張っていたのではないだろうか。ほっとひといきつける「逃げ場」は大人にも子どもにも必要なのだと思う。友達と会ってちょっとしたおしゃべり、女子会ランチ、男同士の居酒屋でのぐち話、ぶらぶらウィンドウショッピング。不要不急のことにも案外大きな力があると知った。

私たちは、近ごろ第1回のリモート飲み会を開催した。思った以上にみんな楽しかったらしく、「次はいつ？」の声が上がり、しばらくは続く気配である。

(なかよこい)

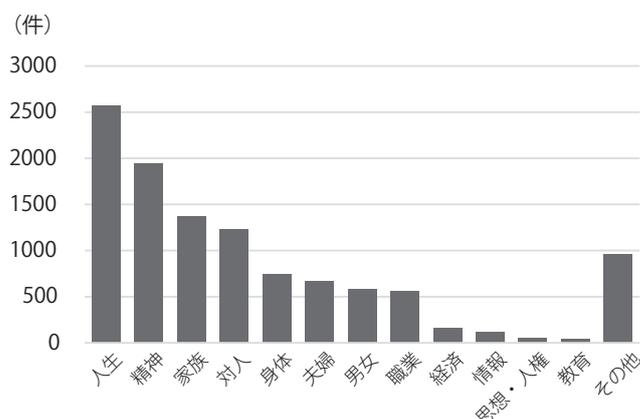
### ◎2020年の相談電話受信件数は1万1002件

2020年の相談電話受信件数は1万1002件で、19年に比べて3864件減少。新型コロナウイルスの感染拡大による休止期間や活動できる相談員の減少が大きな理由と考えられる。自殺志向のある割合は8.4%。男性6.7%、女性10.1%となり、女性が4年ぶりに10%を超えた。

内容別では、「人生」が2567件(全体の23%)で最も多く、「精神」1946件(18%)、「家族」1376件(13%)、「対人」1229件(11%)、「身体」742件(7%)、「夫婦」669件(6%)、「男女」586件(5%)、「職業」562件(5%)、の順になっている。男女別では、男女ほぼ同数。

年代別では、50代が24%、40代が23%で、この2つの世代で全体の半数を占め、以下、30代17%、60代14%、20代7%、70代以上及び10代以下がそれぞれ3%の順。世代不明が9%となっている。

### 2020年相談内容別件数



注) 本年より統計方法を日本いのちの電話連盟と統一したため、昨年までの公表数字と差異がある。

# インフォメーション



## 川崎いのちの電話活動支援チャリティーコンサート

### オペラ 420 年史を 90 分で!! 青島広志がご案内

[日時] 2021年10月9日(土) 開場 13:00 開演 14:00  
 [会場] 洗足学園前田ホール  
 JR 南武線「武蔵溝ノ口」駅南口より徒歩 8 分  
 東急田園都市線・大井町線「溝の口」駅南口より徒歩 8 分  
 [料金] 前売り 3,500 円 全席自由  
 [出演者] 青島広志、横山美奈、小野勉、宝福英樹

#### 【チケット購入方法】

①郵便振替(申し込み日 2021年7月3日より)  
 通信欄に住所、氏名、電話番号、希望枚数、合計金額を記入して、郵便振替 00200-1-130682 「川崎いのちの電話事業推進委員会」に振り込んでください。入金確認後チケットを郵送します。発送まで1ヶ月ほど時間がかかる場合がありますのでご了承ください。



②チケットぴあ(2021年7月3日より発売)  
 ・電話申込 0570-02-9999 (Pコード:197691)  
 ・セブンイレブン、チケットぴあ店舗で直接購入 (Pコード:197691)  
 ・ホームページ (<http://t.pia.jp/>) から申込み購入 (Pコード:197691)  
 ・お問合せ チケットぴあインフォメーション 0570-02-9111 (10:00~18:00)  
 ③e+(イープラス)(2021年7月3日より発売)  
 ・ファミリーマート端末(ファミポート)で直接購入  
 ・ホームページ (<http://eplus.jp/>) から申込み購入  
 ・販売用 URL (<https://eplus.jp/sf/detail/3428390001-P0030001>)  
 ※チケットぴあ、イープラス及び指定コンビニで予約・購入する場合、発券手数料やシステム使用料等が必要となります。

【問い合わせ】川崎いのちの電話事務局  
 TEL: 044-722-7121 (平日 10:00~17:00)  
 ホームページ <http://kawasaki-inochinodenwa.jp/>

### 「リサイクル募金 きしゃぼん」でご寄付を

川崎いのちの電話では新しい寄付方式「リサイクル募金 きしゃぼん」で寄付を募っています。眠っている書籍・CD・ゲーム・切手などが電話相談の運営に役立てられます。皆様からのご支援をお待ちしております。詳細はホームページをご覧ください。  
 ホームページ: [kishapon.com/kawasaki-inochinodenwa/](http://kishapon.com/kawasaki-inochinodenwa/)

【受付品目】  
 ●本 (ISBNコードのあるもの) ●DVD・CD・ゲーム  
 ●貴金属 (金・プラチナ・宝石を含むもの) ●切手・ハガキ・年賀状  
 ●ブランド品・時計 ●テレホンカード・商品券  
 ●ホビー (カメラレンズ・模型) 等 ※その他お問い合わせください。

### 資金ボランティアとしてのご支援を!

川崎いのちの電話の活動は皆様の温かい支援によって運営されております。多くの方のご協力をお願いいたします。賛助会費・一般寄付金とも所得控除など税制上の優遇措置の対象となります。

#### ① 賛助会員 (年会費)

法人	10万円	5万円	3万円	1万円	
個人	5万円	3万円	1万円	5千円	3千円

#### ② 一般寄付 (金額、回数を定めません)

【振込先】 ■郵便振替 00240-2-36798  
 社会福祉法人 川崎いのちの電話  
 【問い合わせ】 川崎いのちの電話事務局  
 TEL: 044-722-7121 (平日 10:00~17:00)

## 寄付感謝報告

2021年1月~  
2021年4月

川崎いのちの電話のために、温かい資金援助をいただきました。心から感謝し、ご報告いたします。この事業の発展にこれからもご協力くださいますようお願い申し上げます。

#### 【個人】

(1月) 一色満喜子 漆原敦子 清水亨 桐柴田頼子 浅田美子 佐藤美津子 加藤紹大  
 石橋慶子 (2月) 大澤陽子 鍵屋清作 小松終子 坂本治子 岩佐領子 藤藤川桂子  
 井上美千代 三國祥子 早崎悦勝 加藤トミ子 棚部哲男 梶川明美 横川桂子  
 中里君江 常松恭 原早代 大塚ふみ子 立川典弘 坂尾宜徳 渡瀬秋美  
 磯辺栄次郎 森清 梶田みどり 安達成功 吉田久弘 小泉政勇 秋場静  
 阿部孝夫 瀧野修 鈴木清 大石眞理 小林美年夫 瀨森尚羊 山田長満 山岡道夫  
 河合眞イノウエ (3月) 高橋勉 仁上喜久夫 近藤八千代 金井勉 小 林直人  
 平井智子 倉片孝行 河合 束 濱田 徹 武田信平 鎗木昌代 肥塚由美  
 小山明子 伊藤チエコ 澤洋子 亀谷真実 目代健次 金子 顕 梅村由美  
 安田享二 深沢真衣 藤嶋とみ子 岡安敬夫 小島良子 大久保規矩夫 石原敏光  
 碓井正之 阿部若 栗井清 馬場邦枝 蝦名義博 石原淳子 石原敏光

#### 【団体】

日本キリスト教団溝ノ口教会 川崎教会教会学校 川崎境町教会 高津区鎮座白髭神社 おくせ医院 街太平商事  
 元住吉教会教会学校 学校法人捜真学院 (株)由貴工務店 プライムコーポレーション(株) (有)モクダイ (株)多摩設計  
 株アドバンスホーム 川崎北ライオンズクラブ カリタス学園同窓会 リサイクル募金 きしゃぼん 共同購入 募金箱

#### 【10万円以上の個人・法人及び各種団体】

(社) 生命保険協会神奈川県協会 (20万円) 堂本製菓(株) (20万円) 柳沢 晃治 (10万円) 櫻井 貴裕 (10万円)  
 川崎東ライオンズクラブ (10万円) (株)アップ総合企画 (10万円) 新ゆり製作部 (10万円) センター製作部 (20万円) 企画部 (40万円)  
 合計 2,804,711 円

## 編集後記

かけ手さんに寄り添って「聴く」ことは、相談員になってからの私の課題です。自分の心の状態がかけ手さんとの関係に反映してしまうからです。そういう意味で「聴く」ことは自分と向き合う事であると、渡邊さんの記事から改めて学びました。心をフラットにしてかけ手さんと向き合えるようこれからも努力していきたいと思えます。良き隣人として。ただ、道程はまだまだ遠いですが… (sonnne)

皆様、元気でお過ごしですか? 話の出来る人は隣にいますか? 本当に長い長いトンネルの中に入ってしまった。トンネルは方向を変えながら続いているようです。

一年前「アマビエ様」にコロナの収束をお願いしましたが、願いはまだ届いていないようです。不安定な毎日ですが、心は豊かに、気持ちは明るく、トンネルの先の光が輝く日まで。 (な)