



川崎いのちの電話

ひとりで悩まずに **044-733-4343**



生田緑地ばら苑 = 川崎市多摩区

2016年12月に川崎いのちの電話は創立30周年を迎えます

vol. **88**

2016. 11. 1

CONTENTS

特集 座談会
自分の人生にとってなくてはならないもの
～電話相談員として歩む～

相談員リレーエッセイ 1枚のポスターと父への義妹の寄り添い

インフォメーション 電話相談ボランティアを募集します

自死遺族ほっとライン

044-966-9951

第2・4木曜：午後1時～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)(番号が変わりました)

社会福祉法人 川崎いのちの電話



座談会

自分の人生にとって なくてはならないもの ～電話相談員として歩む～

開局 30 年を迎えた「川崎いのちの電話」では、これまでに 800 人近い電話相談員が誕生しました。悩みを抱えた人や精神的な危機に直面した人からの電話を、365 日 24 時間年中無休で聴き続けています。相談電話は減ってはいませんが、相談員のなり手は少くなる傾向にあります。その中で、コツコツと 30 年近く電話相談と共に歩んできた 3 人に、電話相談に対する熱い思いを語ってもらいました。どの話も、実践に基づく説得力があり、相談員として気持ちを新たにすることができました。

川崎いのちの電話との出会い

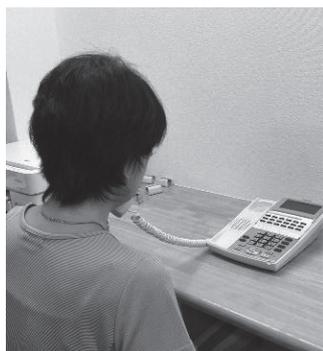
司会: どのようなきっかけで、いのちの電話に応募しましたか。

A: 教会で横浜いのちの電話の 1 期生の方と知り合い、いのちの電話の話聞く機会がありました。素晴らしい活動と感動しました。いつか自分も機会があったら体験したいなあと思っていました。その時はまだ 30 代に入ったばかりでした。

その後、時が過ぎて相談員の募集要項を教会で見つけました。人生経験が豊富になったらやってみようと思っていましたが、申し込み方法がかなり大変だったので、「今やらなければ」と 45 歳で踏み切ったのです。

B: 小学生の二人の息子がいて、お母さん方の集まりで、これから何かボランティアをするんだったら、率先してしゃべりかけるんじゃなくて、聴くということをやりたいと漠然と思っていました。そんな時に知り合いの病院で、受付のお手伝いをしました。そうすると、お年寄りの方がたくさんいらして社交場になるわけね。

そうだ、こういうお年寄りの寂しい方々の話し相手をする場所が、どこかにあったらいいなと思ったんです。たまたま、「川崎いのちの電話」



の募集記事を新聞で見て、これだと思って応募しました。

C: 学生の頃から心というものや、カウンセリングに興味があって、「本学の学生は無料」というので受けて

みました。そうしたら、自分自身が変わったんです。特に問題があったわけではないのですが、カウンセリングって何なんだろうと関心が深まりました。

結婚してからはそれどころでなかったのですが、下の子が卒園した時に何かしてみたいと思っていた矢先、たまたま、ちっちゃい新聞の募集記事を見つけて応募しました。いのちの電話との出会いは偶然だとずっと思ってきたんですが、最近になってこれは偶然でなく必然だったのではと、ふと思いました。

A・B: そうそう。私もそう思う。

司会: それは、どうしてですか。

C: 電話相談の活動は、自分の人生にとって、必要なもので、心の奥底ですと求めていたものに繋がるものでした。このちょうどいいタイミングでの出会いには、何か大きな力が働いていたのではないかと思ったら、何だかゾクゾクしました。

B: 私も、今にして思えばこういう場所に出会えたことに、大きな力と自分の成長に繋がる機会を与えられたように思えるんです。

A: そうです。私も何かやりたかったのです。

司会: 電話相談設立時で、何も形がないのに、不安はなかったのですか。

A・B: 不安は全くなかったです。若さかな。

C: 私は優柔不断な人間なのに、これを見つけた時は、迷わずやろうと思った。

司会: 皆さん、何の迷いもなかったということですね。相談員を長く続けて、辞めようと思ったことはありませんか。

A・B・C: 一度もありません。

A: 自信を無くした時はあります。10年前に足の手術をして、途中から継続研修(月1回の義務の研修)に入り、グループの皆さんの若さに圧倒



出席者

Aさん：76歳 Cさん：60歳

Bさん：74歳 司会：広報部

されて、体力も落ちてきていたし、皆さんについていけるかどうか不安を持ちました。皆さんが優しく支えて下さったから立ち直りました。

B:子育てって完璧にできる人はいないでしょ。電話相談をしなかったら見る事が出来なかった、世の中の様々な景色が見られてそれが衝撃で、いろんな人がいるということを感じたわ。それで、子供の反抗期を乗り越えることができたの。ここに来ることが私の子育てに必要で、子供とともに成長できたので、辞めたいと思ったことはなかったわね。

C:相談員でいることは物を食べること、息をすることと同じで、自分にとってはごく自然な気がするわ。いろいろな縛りから解放されて、本当に大事なものが分かる。子育てでも元気で笑っていてくれればそれでいいと思えるようになったし、自分も家族も楽に生きてこれたのではないかと思います。

いのちの電話を受けて思うこと

司会:電話相談をしていて、何か学びはありますか。

B:母親がね、私のことを評価しない人だったの。私は小さい時から、出来ない、頭の悪い子、そういうものがあって、女は嫁にいけないという感じだったの。母は100歳で亡くなった。「あなた、変わったわね」と96歳の母に言われて、それを聞いてすごく嬉しかった。私にとってそれは衝撃的なことだったわ。母親が私を認めてくれたと思ったのね。その時、相談員をやっていてよかったなと思いました。自分ではあんまり変わったとは思わないのよ。でも母親にとっては、何かちょっと変わったように見えたのかも知れない。

C:人と真剣に向き合って、話をするってこと

は相談員の側にとっても、すごく貴重なことで、そのことによって生きている実感とかをもらっているような気がするんですね。相談員をしていると自分の対応とか、向き合い方とか姿勢とか課題が出てきますよね。それをじっくり考えて、悩んで、苦しんで、自分なりの方向性が見い出せた時はすごく嬉しい。ちょっとだけ前に進めた気がする。その繰り返しがモチベーションの一つになっているかも。

A:電話の向こうの方と会話をしていることは、聴いているボランティアにとって、どれ程貴重な関わりか、計り知れないものがあると思っています。学ぶことが多いと思います。自分の人生に経験が出来ないことが随分あるということと、自分の価値観が掛け手の邪魔になるということと、すごく感じています。自分の価値観を抑えるってことです。

一回一回の電話では、本当に自分が満足したことはありません。次の電話では、失敗したことを心して受話器をとるのですが、同じ失敗を繰り返しています。自分への挑戦です。受容、共感、傾聴を基本にしながらも、まだまだ足りないことの連続です。

B:電話で相手の話を聴いていて答えを出さなくて、じいーっと聴くということが大事。でもね。30年の間には、すごく話せたと思ったこともあるのね。ただ聴くだけでなく、自分の意見も言って相手とぶつかり合ったのね。そういうことを求めている人もいるのね。

C:人間性をぶつけるってことですね。

A:ケースバイケースですね。言葉にない信頼関係を感じた時は嬉しいですね。

司会:電話相談で、気を付けていることはありますか。

B:共感、傾聴は基本なんだけど、共感にいくまでのプロセスが大事だと思うの。一生懸命聴くということが私の結論。一生懸命に聴くことにより、自分を大事にしてくれたと掛け手の方は実感されますね。

C:たとえどんな内容の電話でも相手を傷つけないようにすることに気を付けています。一生懸命聴くことは大前提ですよ。最近になって、自分の心の中に湧き上がってくる気持ちがある、すっと言葉になって出てくるのがあって、自分でびっくりすることがあります。

B:頭で考えて言うのではなく、自然に言葉が出てくるというのは、すごいわね。

A:聴き重ねていって、やっと相手の内なる声が聴こえたなと感じた時に、ちょっと明確

化してあげる。それにより聴いてもらえてるという感覚が相手に湧いていって、お話しているうちにご自分で考え方、進む道を気付いてくれます。

C:最初の頃、この人は当然こう思っているんだろうと思っていたことがありました。そうしたら、全然違うことを言ってきたので、ものすごくびっくりしたという、忘れられない経験がありました。やっぱり聴かないとだめだと思いましたね。本当に一生懸命聴くことが大事だと実感しました。人って全然違うなって。みんないろいろ抱えながら真剣に生きていることを感じるし、人を大事にしなくてはいけないなあと思いました。

A・B:そうね。

司会:最初の頃と現在では、相談者の話の内容に変化はありますか。

A:最初の頃は人生相談のような内容でした。嫁と姑の問題とか、誰かにだまされたとか生活の中の問題が多かったと思います。今は心の病からの孤独に苦しみ悩む人が増えました。

C:昔は、いわゆるLGBT(性的少数者)と言われる方と、どう関わればいいのか迷ったこともありました。今は、電話相談でたくさん話す機会があるので、違和感なくごく自然に話せるようになりました。

B:心にゆとりを持ちにくい世の中で、誰かとしゃべりたい、安心して人との繋がりを求めたいと思っているように感じます。

司会:電話相談をされていての悩みはありますか。

B:体力が無くなってくるわね。病気になったりすると、長引いて担当に入れなくなる時があることが、一番辛いわね。

A:交通機関が動かない時でも、なんとかしてあくまでも来るという気持ちでしたが、今後の体力を案じています。

B:遅刻してはいけないとか、電話当番の後は用事を作ってはいけないとか。そういうことは身に付いているのね。

C:仕事をしながらなので、当番をどこに入れるか大変。でも、すごく忙しくても、疲れていても、担当は入るもの研修は受けるものと自然に思っています。生活の一部のようなものなんです。

後輩や、電話相談員を目指す人に伝えたいこと

司会:皆さんに伝えたいことは。

B:ボランティアという言葉で甘えている人が多いと思うのよ。電話を掛けてくる人は、命がけで掛けてこられると思ったら、私達も命がけで座らなくてははいけないし、ボランティアだからこそ責任があると思っています。

A:継続研修は相談員同士の支え合い、癒しだったりするけど、一番大きいのはお互いに切磋琢磨して、自分に気付かせてくれる場所だと思っています。電話相談は独りで受けているので時々研修を受けて、原点に戻り自己確認しながら電話を受けられるといいなと思います。

C:研修で思い出したのですが、相談員同士でも、どのように自分の思ったことを伝えるか、どういう言い方をしたら、相手に受け入れてもらえるかを考えて発言することも、大切な勉強だと思います。私が今まで一度も嫌な思いをしたことがないのは、みんな人の心を大切に思っている人ばかりだからだと思います。

A:そういう意味でも、継続研修、スーパービジョン(技量向上のための研修)を受けて初心に戻ることは大切です。

B:後輩に伝えたいことで、私は30年続けていますけど、10年が節目。10年目からが本当のスタートだと思います。これからが本番。この先に電話相談をやらなくてもいい。30年過ぎましたが、これからも、まだまだ学ぶことが多いです。

C:相談員を長く続けるには、柔軟な心を持つことも大切だと思います。

司会:これから相談員になろうとしている方に、一言お願いします。

A:人生を学び、信頼関係の出来る友達との出会いがあります。

B:本当に得ることが多いから、やってみて欲しいと思う。

C:仕事を持ってやるのは大変だけど、二つ世界を持つことで、人生が煮詰まらないのではと思います。是非、一緒にやりましょう。



1枚のポスターと 父への義妹の寄り添い

私が相談員になると思ったきっかけは1枚のポスターと、父の人生の締めくくり方であった。10年ほど前のこと、父の見舞いに行くため、最寄りの駅で電車を待っていた。たまたまベンチの後の掲示板に「川崎いのちの電話相談員募集」のポスターを見かけた。地味な色調のポスターであったが、なぜか印象に残った。

当時父は病状がすすみ、入退院を繰り返していたが、残された日々を家で過ごすことを選んだ。家に戻ってからは気分が落ち着いたのだろう、弟夫婦のおかげで父は生きてきた道を振り返り、人生の折々に感じた思いを父なりに整理することができた。どんなに心が明るく軽くなっただろう。体力も気力も衰えた父が一晩中話し続けられたのは、義妹が暖かく父の気持ちを聴き続けてくれたからにほかならない。

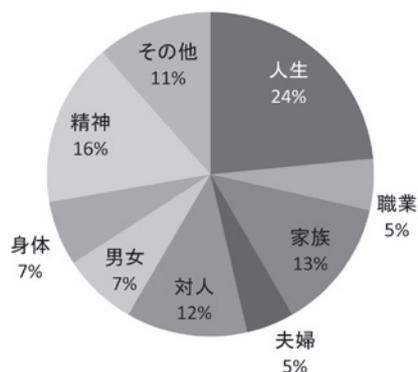
お手本を見せてもらった私は彼女が父に寄り添ったように、誰かのお役に立てはしないかと思い、「川

崎いのちの電話」の相談員に応募した。認定を受けてからはあまり熱心な相談員ではなかった。他の相談員と知りあう努力もしなかった。やがてお客さんのような自分に気づいた時、初めて何かやってみようと思い、私にもできそうな活動に参加するようになった。活動の輪に入ると楽しくなった。もうお客さんではない。視野も少しは広がったような気がする。無理をせずにできる時にできることをやっていきたいと思っている。

最近、「長年聴いてもらってここまで来た。今こんな風に暮らせるようになった。いろいろなことを言ってきたけれど相談員に感謝している。これからはこんな風に暮らしていきたい」と、これからの生き方を語ってくれる相談者がいた。ひとりの相談員の私であっても、担当している時は「川崎いのちの電話」の代表なのだ。この人の長い人生の一地点を、今私が聴かせてもらっているのだという思いがした。これからも一本一本の電話を大切に取っていききたい。

(トトロ)

相談内容の内訳



◎1～8月の受信件数は9438件

2016年1月～8月に、「川崎いのちの電話」が相談を受けた受信件数は9438件でした。男女比は49対51。自殺志向の割合は11%。

相談内容の内訳は、生き方や孤独などの「人生」が第1位で24%、精神疾患などの悩み「精神」16%、家庭崩壊・子育てなどの「家庭」が13%、不和・トラブルやいじめなどの「対人」が12%と続き、この4分野が10%を超えました。

インフォメーション



第32期電話相談ボランティアを募集します

相談室の電話のベルは止むことがありません。電話を受ける相談員はともに支え合い補い合いながら、電話をかけてくる相談者の“こころの声”に耳を傾け、寄り添うための努力を続けています。

あなたも私たちの仲間の輪に加わりませんか。どうぞあなたの力を貸してください。

相談ボランティアになるためには、まず公開講座（基礎講義）を受講することが必須となります。次に養成講座に進みます。

☆公開講座（基礎講義）どなたでも受講できます

[日程] 2017年2月4日から毎週土曜日、全6回開講（2/4・2/11・2/18・2/25・3/4・3/11）

[時間] 毎回13:30～15:30 [会場] 川崎市高津区溝の口・中原区小杉近辺

[研修費用] 1回の講座につき1,500円。全6講座一括で6,000円

[講座の内容] ボランティア、精神医学、家族関係、子どもの問題、自殺の問題など

☆養成講座

[応募資格] 23歳以上（2017年4月1日現在）。公開講座（基礎講義）を4講座以上受講された方

[研修期間] 2017年5月～2018年8月 [研修費用] 53,000円（予定）。ほかに宿泊研修費が必要

[受講申し込み] 公開講座の会場で受け付けます

問い合わせは川崎いのちの電話事務局へ TEL044-722-7121（平日10:00～17:00）

*詳細は決定次第、ホームページに掲載します。http://kawasaki-inochinodenwa.jp/

*12月上旬から募集を始めます。募集要項（申込用紙）は市役所・区役所・図書館など公的な場所に置く予定です。

資金ボランティアとしてのご支援を！

社会福祉法人川崎いのちの電話では、運営・活動費として1年間に約1600万円（2015年度予算）の費用が必要になっています。収入は、「資金ボランティア」としてお願いしている「寄付金収入」が全体の30%を占め、善意の財源として不可欠なものになっています。川崎市などからの補助金（全体の40%）に次いで、2番目の収入源です。

寄付金には、定期的に会費として援助をいただいている賛助会員（個人会員と法人会員〈企業・団体など〉）、金額と回数を定めず援助をいただいている一般寄付に分かれています。なお、川崎いのちの電話への寄付金は所得控除など税制上の優遇措置の対象となっています。

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

2016年4月～
2016年8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〕

(4月)	鈴木 香	千田 智子	越水 正明	石橋 慶子	奥田 ゆかり
渡辺 恭子	(5月)	棚部 哲男	(7月)	長塚 いつ子	市川 功一
戸張 道也	倉片 孝行	片山 世紀雄	中島 美明	酒井 靖恵	北條 秀衛
早崎 悦子	鈴木 清	瀧野 修	松本 純子	森山 定雄	梶田 みどり
浅田 美子	梶 睦子	山田 美和子	松岡 光子	鈴木 恵子	堀 洋子
森 昭彦	梶島 太郎	(6月)	篠田 喜久子	深瀬 茂子	高村 真
久保 美矢子	近藤 八千代	近藤 和子	大島 良	斉藤 加奈子	秦 ひろみ
浜崎 すみ子	近藤 芳朗	浅田 美子	鈴木 香	福田 哲	藤野 宏子
山田 美和子	長澤 壽子	矢田 部光江	仁上 喜久夫	高橋 勉	金子 圭賢
島 典子	酒井 靖恵	吉澤 孝彦	島 典子	久保 田綱子	匿名 1名
尾根 恒	稲葉 賢	小山 明子	笹山 久子	(8月)	
大石 眞理	金 圭	吉岡 令江	鏑木 昌代	佐藤 史朗	
小島 良子	齋藤 正	杉浦 初子	糀山 勝雄	村上 カズコ	
片山 世紀雄	鏑木 昌代	藤嶋 とみ子	岡本 良子	大澤 陽子	

〔団体〕

カトリック百合ヶ丘教会 川崎北ライオンズクラブ

〔10万円以上の個人・法人及び各種団体〕

厚木もみじライオンズクラブ（10万円） 大本山川崎大師平間寺（10万円） 川崎いのちの電話企画部（68万8835円）

合計 1,569,075円

編集後記

電話相談員になり、足掛け10年になろうとしている。「これでいいのか。こんな受け方でいいのか」といろいろな迷いが生じ、いつまで電話相談を続けられるのかと、思いを巡らしている昨今であった。そんな矢先、「電話相談は10年目からが本当のスタート」の一言は、胸の奥深く刻み込まれた。また、「辞めたいと思ったことは一度もない」と3人も即答され、それを聞いて驚くとともに、少しでも見習いたいという思いが湧き上がってきた。（根無し草）

この秋も30期のフレッシュな相談員が誕生した。新相談員の表情からは、晴れがましきだけでなく緊張感や不安もうかがえた。これから電話を通して多くの方と出会うことになるだろう。

特集の座談会では、長年の経験に基づく信念や覚悟とともに、この活動は生活の一部で自然なことで、余計な気負いのなさも伝わってきた。私はここで何を伝えられるだろうか。開局から30年、川崎いのちの電話の活動は人から人へ確かに繋がれている。（M）