



相談電話 097-536-4343

社会福祉法人

# 大分いのちの電話通信

第115号

2024年4月1日

■ 発行人 理事長 矢頭 道三 ■ 編集人 編集委員会  
■ 大分いのちの電話 事務局 ☎ 097-537-2488  
<http://oitaind.sakura.ne.jp>



「ミモザ」(撮影 富宿 良一氏)

## 「ころをかたち」

別府清部学園短期大学 幼児教育学科長 西村 薫

「ころって本当にあるのかな?」そう思って心理学を専攻し、二十八年も終わりにさしかかろうとしています。いくら勉強しても「ころって不思議だな」、「わからないな」という気持ちを抱き、クライエントさんや支える専門職の皆さん、人の心に寄り添う専門職を志す学生の皆さんと「わかりたい」と願いながら、日々を歩んできました。風のように流れる心をわかることは、まるで雲をつかむような試みですが、私は出逢う皆さんの姿から、人を想う気持ちが核になるのだと実感してきました。

いのちの電話を利用される方は、ふたしかな自身の生の感覚を実感しようと勇気をだして、蓋をしたり置いてきたり、自分では扱いにくいころを伝えようともがいておられるように感じます。その恐怖や不安、緊張を受け取りながら、かたちにされた言葉や音声、文脈を大切にわかりたいと願う相談員さんの存在を通して、その一瞬を生きることができ、その人らしい「いのちのかたち」を感じとられていくのではないかと私は思います。

わずかに変化するかたちを大切に、瞬間がころのやりとりとなるよう、傍らで、緊張や不安を感じながらも、懸命に自分のころのかたちを伝えようと試みる相手の存在を尊重する在り方が、「私」固有のころのかたちの実感と他者とそのころがつながるという感覚、「わたしたち、ぼくら」という複数形の心象世界を感じ取られることが、ままならない現実や私を和らげてくれるのだと考えています。

ころをかたちに努める皆さんに感謝しています。

(大分いのちの電話スーパーバイザー)

本通信誌は、



共同募金配分金により発行しました。



基調講演

## 演題「不登校の子どもの心理と保護者支援」

奈良女子大学教授、同大学臨床心理相談センター長  
文部科学省「不登校に関する調査研究協力者会議」委員  
内閣官房「孤独・孤立に関する有識者会議」委員他

いとう みなこ  
伊藤 美奈子 氏

### 不登校の変遷

近年、不登校数が急増しています。最初に、不登校が日本で話題になってからの60年あまりの歴史を振り返りました。1950年代後半から1960年代には「学校恐怖症」と呼ばれ、心の病気として扱われていたのですが、1980年頃には「登校拒否」という呼称で、教育問題の一つとなりました。当時は、登校時間になったら頭痛や腹痛を訴える神経症的な不登校が主でしたので、国の報告書でも「待つこと」が重視されていました。しかしその後も増加すると同時に、不登校は多様化していきました。いじめによる不登校や虐待が背景にあるケースなど、待ってはいけないうものも増えました。そうした現状を受け、2003年に文科省が出した報告書では「ただ待つのみではなく、正しいアセスメントに基づく適切な働きかけや関わり」が重視されました。2000年代に入ると、国はさらに一歩踏み込んだ議論を行い、2016年にできた「教育機会確保法」には「不登校というだけで問題行動とみなしてはいけない」「学校復帰がすべてではない」「学校外にも多様な学びの機会を保障しよう」という方向性が明記されました。

もちろん、国が「問題ではない」と示すことで、休むことに罪悪感を持っていた子ども

や、自分の子育てのせいと自分を責めていた保護者は、ホッとされたでしょう。しかし、不安や心配がすべて払拭されたわけではありません。さらに、“問題でないなら何もせずに放っておいていいの？”という誤解も見られます。ここでいう「問題ではない」というのは、不登校をしている子どもが問題児だとか悪い子だとみなしてはいけないということで、その子が不登校にならざるをえない学習環境の悪さや人間関係の歪みにはしっかりとメスを入れていく必要があるのです。不登校支援のゴールとされる「社会的自立」も難しい概念です。一般的には「自立」の反対語は「依存」です。ただ、人が生きていくうえで、誰かに頼らざるを得ません。つまり、自立とは、困った時には、上手に頼れる相手や方法を増やしていくことともいえるでしょう。



## 不登校の子どものころ

ここで、不登校の子どもたちの気持ちの一面を、データを紹介しつつ見ていきましょう。まず、国が令和2年度に行った不登校実態調査の結果の一部をお示しします。小学5年生で不登校になった子どもが小学6年になったときの回答によると、不登校になって「ホッとした」「自由な時間が増えた」と感じている子どもが多い半面で、勉強や進路への不安も抱えていることがわかります。そしてそれは中学2年の生徒たち（中学1年時に不登校をしていた）の結果も同様で、中学生になると勉強や進路への不安はより一層強まっています。さらに中学生では「自分のことが嫌になる」という自己否定の気持ちも強いことがわかりました。これでは、心から休める子どもは多くはないでしょう。では、その不安を誰に相談しているかという点、小・中学生ともに一番多かったのは保護者で、過半数の子どもたちが保護者に相談していました。一方、何より注目しなければならないのは「誰にも相談しなかった」という4割前後の子どもたちです。ここからもわかるように、思春期の子どもたちは素直に言語化したりSOSを出したりするのは苦手です。思春期というのは、“大人臭さ”や“支援臭さ”を嫌う時期であるといえそうです。

さらに、不登校の子どもたちの言葉やエピソードから、以下に挙げるような、子どもたちの心の叫びについて取り上げました。

「どうして学校に行けないか、その理由を訊いてほしくない、追い詰めないでほしい」

「学校に行かない私のことも愛してほしい」

「学校に行けない辛い気持ちをわかってほしい」

「学校の先生には、長い長いロープの先に私が

いることを忘れず、引っ張りすぎず、離さず、このロープを持ち続けてほしい」

「不登校からの復帰は、行きつ戻りつを繰り返すことが多いが、不安が完全に解消されなくても前進することはできる」

これらのエピソードからうかがえる不登校の子どもたちの辛さ・苦しさ、そして周りの大人への思いが切なくなるほど伝わってきます。



## 不登校の保護者を支えることの大切さ

我が子が学校に行かないと、不安や怒り、そして心配など、保護者も負の感情を抱えることが多いです。その感情は、上手に吐き出さないと、どんどんと溜まり、子どもにぶつけられてしまうこともあります。子どもはなかなか動き出せなくても、まずは保護者が支援につながり、安心して自分の気持ちを吐露できる場と相手が必要だといえます。保護者自身がセルフ・コンパッションの気持ち（自分を慈しみ、自分に優しくできること）を育て、肩の力を抜いて笑顔を取り戻すことが大切です。その優しさが、子どもに伝わり、子どもにも笑顔と安心が広がれば、それが保護者にも帰ってきます。そんないい循環が生じるような保護者支援の輪が広がることが求められます。



2部講演

演題「歌説法：心の健康～仏の心は歌心～」

南陽残山勝光寺 住職  
みなみ えしやう  
南 慧昭 氏

元来音楽がお得意で、グリークラブなどでも磨いてこられたご住職の歌声の凛とした美しさは、その第一声が放たれるや、即、私たちの心を驚つかみにし、聞き惚れてしまいました。

科学技術は進歩したかもしれないけれど、人の心は良くも悪くも昔と変わっていない、仏の教えは難しいことではなく、日常のごく当たり前のことにある、などが住職の作られる歌の根幹です。

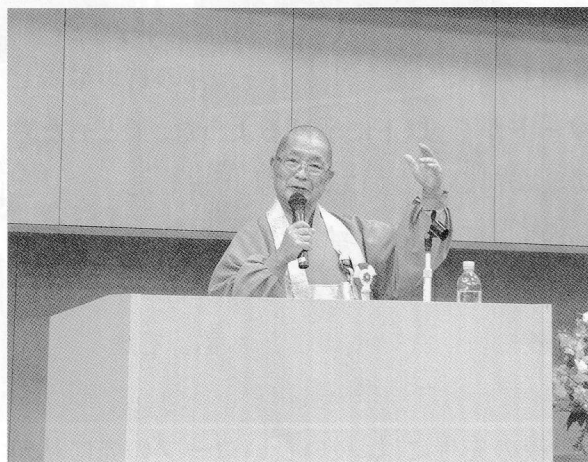
「大野川讃歌」では自然を守ることの大切さを、「我が家が一番」では家族の絆の大切さを、そして「笑顔をもどして～地球星のラブソング～」では、荒廃した環境をもとに戻すこと、子供たちのために地球を守ることの大切さを。私たちも一緒に声を出して歌うことで、心が洗われ、教えもおのずと身に入ってきます。

住職がとりわけ力説されたのは、人と人の繋がり、その第一歩が挨拶だということでした。声をかけてみる勇気とそこに生まれる温かな繋がり。最後の「大きな大きな人の輪～お布施の歌～」では、住職の問いかけに「オー」と返事を返しながら、歌詞に合わせて両手で大きな輪っかを作り、皆も歌の中に。こうして無事2部講演は終了とあいなりました。と、終わるのではなく、帰りの道中からさっそく私たちも、出会った人と挨拶をかわし、声を掛け合う関係を作っていくことを始めなければと改めて思った次第です。



サラリーマンを定年退職してから  
曹洞宗の修行を積み

悩める人達の心に「ほっとする時空を与えよう」と  
生まれ故郷の大分を中心に  
九州各地から全国へと活動を開始する。  
日本人が忘れかけている、  
人に対する思いやりや  
有り難うの一言を言える強さを持とう！と  
歌で呼びかけます。



## 大きな大きな人の輪　〜お布施の歌〜

作詞・うめこうじたかし　作曲・ナンチャ  
編曲・Kenta　歌・ナンチャ

1. ありがとうございますと　心をこめて素直に言えますか  
(皆さん言えますか)  
どれほど親しい仲であれ　ひとに施し受けたなら  
感謝の気持ちを表しましょう　心の日本語語るだけ  
大きな人の輪が円くなるの
2. お陰様のひとことを　心をこめてすなおに言えますか  
(皆さん言えますか)  
どんなつらいことでも　ひとをうらまえず言えますか  
一歩下がって我慢をすれば　笑顔の花が咲き出して  
大きな人の輪が円くなるの
3. ごめんなさいねっと　相手を思っすすなおに言えますか  
(皆さん言えますか)  
子供頃には言えていたのに　大人になったら何故言えぬ  
優しいあなたがいるだけで　肩の力がおもわず抜けて  
大きな人の輪が円くなるの　大きな人の輪が円くなるの

### 〈2部講演アンケート結果〉

- 互いに声を掛け合うことの大切さをあらためて感じた。
- 心に響く歌詞に自分を見返る・・・反省・・・あらためて感じました。
- 最初に言われた「今の世の中、科学や医学等進歩しているのに、人と人との関係や自分や人を追い込む様な変な時代になっている」が心に残った。自然や家族の歌、詩が心に響きます。
- 心にしみる言葉、そして心を和ませてくれる歌。何度か先生のご講話を聴きました。その都度、又会って話と歌を聴き、毎日の気持ちを流し、良い心にして、又明日を迎えればと思います。先生、お体を大切にしてくださいね。最後は大きな輪を作り、本日の良い時間を与えてくださりまして、ありがとうございました。
- 温かくて優しい歌声にとても癒されました。毎日忙しくしている自分へのご褒美です。人と人の心の繋がり、家族の大切さ、自然の偉大さをあらためて感じました。
- 60代から勉強したとのこと。私も40年間の会社勤めの後（65歳で定年後）、3つの仕事に取組み、70歳で掃除の仕事に挑戦します。歌説法、勇気と力をもらいました。健康に体が続く限り、心を込めて、掃除（会社、工場の中）の勉強をし、頑張ります。
- 人との出会い。心を込めて「ありがとう　ごめんなさい　おかげさま」
- 家族、兄弟・姉妹の大切さを改めて思いました。「挨拶すれば楽しくなる」その通りだと思えます。楽しく良いお話でした。
- 素晴らしい歌声に癒されました。「感謝」これからの生活に小さな目標を持つての生活をと思いました。
- 日本人は忘れかけていた思いやり、人と人との繋がり大切さ、挨拶、感謝の心などが歌詞に込められており、歌っているうちに思い出しました。心が明るくなりました。

ご支援ありがとうございました!

2023

大分いのちの電話支援

17回

2023年

12月2日(土)

日本福音ルーテル大分教会

# チャリティー コンサート



## ご援助ありがとうございます

2023年11月23日より2024年3月7日まで次の方々から合計813,135円のご支援をいただきました。永きにわたり支えて下さっている皆様、そして新たにご浄財をお寄せくださいました個人や法人の皆様、衷心より感謝申し上げます。

(※はバザー寄付の方です) 敬称略 50音順

賛助会員 <個人の部 9件 64,000円>

★10,000円 阿部正威 雲和子 佐藤純也	高木節子 藤井涼一 ★5,000円 横山八千代	★3,000円 佐藤 實 廣田勝正 日隈由美子
---------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

寄付金 <個人の部 13件 174,000円>

★50,000円 無名氏 ★30,000円 無名氏	★20,000円 高木節子 無名氏	★10,000円 大隈紘子 ※雲和子 染矢順一	★5,000円 ※西村絹代 廣津留慶 藤丸邦彦	★3,000円 大石桂二 河村昌保 松原美保
------------------------------------	-------------------------	----------------------------------	----------------------------------	---------------------------------

賛助会員 <団体の部 10件 125,000円>

★20,000円 大分教区大海組仏教婦人会連盟 (株)プリメディア 医療法人山本記念会山本病院 ★10,000円 医療法人ハートドアクリニック 大分トヨタ自動車株式会社	大分友の会 キリストの福音大分教会 日本福音ルーテル大分教会 大分女性の集い 有限会社北斗建装 ★5,000円 日本キリスト教団三重教会
--	---

寄付金 <団体の部 11件 350,135円>

★94,450円 讚美歌・典礼聖歌を歌う会 ★50,000円 日本キリスト教団大分教会 有限会社原はつり工業 ★30,545円 ※バザー売上金	★30,000円 大分府内ライオンズクラブ ★25,140円 講演会募金箱 ★20,000円 大分大在ライオンズクラブ	★15,000円 日本バプテスト連盟大分キリスト教会 扇田保育園 ★10,000円 大分聖公会 双葉保育園
---	--	--

助成金 <1件 100,000円>

★100,000円 毎日新聞西部社会事業団
-----------------------

## いのちの電話にご支援をお願いします。

「大分のちの電話」を維持していくためには、電話センターの管理費や、電話相談員の養成・研修費、広報費等多額の経費を必要としております。

これらの資金は、多くの機関、団体、企業、個人の方々のご援助により支えられています。どうかこの活動をこれからも継続していくため、心ある皆様のご協力をお願いします。

**1 賛助会員(費)**  
毎年決まった額(下記参考)を支援して頂く会員です。

<b>個人</b>	<b>法人</b>
年額 3,000円	年額 10,000円
年額 5,000円	〃
年額 10,000円	100,000円

**2 寄付金**はご随意です。いつでもお受けします。

※お振込みは、下記の口座へお願いします。

口座名義	「社会福祉法人 大分のちの電話」
郵便振替	01990-9-24561
大分銀行	大分駅前支店 普通預金357645

税制の優遇措置があります

- 大分のちの電話への寄付金は、所得税法・法人税法上、特定公益増進法人に対するものとして、寄付金特別控除の対象になります。

受講して相談員になりませんか？

## 聴く人、募集

令和6年度 相談員養成講座  
カウンセリング公開講座のご案内



募集要項・受講申込書のご請求は

大分いのちの電話 事務局 (平日 10:00~17:00)  
電話 097-537-2488 / FAX 097-537-2492



こちらからもダウンロードできます。

募集期限 令和6年4月10日まで

※募集期間を伸ばしています

最近によく「コミュカ」が話題になったりしますね。コミュカが高いと言えば、話題を提供できるなど、話す能力を連想しがちですが、コミュカの基本は聴く力です。もちろん相談員になっていただきたいのですが、まずはみんな楽しく「聴く力磨き」をしませんか。ご応募をお待ちしています。

### 【電話相談員についてのQ&A】

#### 「誰でも相談員になれますか」

はい、いのちの電話は「よき隣人として寄り添う」活動であり、趣旨にご賛同いただける方であればどなたでも応募いただけます。

#### 「どのくらいのペースで活動するのですか」

相談員になったら基本的には1か月に2回程度電話相談を担当して頂きます。

#### 「全くのボランティアですか」

はい、申し訳ありませんが、ボランティアをお願いしています。



## 大分いのちの電話日誌

- |  |   |
|--|---|
| 12月 1日 「大分いのちの電話通信」第114号 発行  | 2月 10日 2部講演<br>演題:「歌說法:心の健康~仏の心は歌心~」<br>講師:南陽山勝光寺住職 南 慧昭氏 |
| 2日 大分いのちの電話支援チャリティーコンサート<br>主催 讚美歌・典礼聖歌を歌う会  | 16日 令和5年度第3回大分県自殺対策連絡協議会<br>(委員出席)                        |
| 10日 フリーダイヤル相談「自殺予防いのちの電話」  | 16日 令和5年度第2回大分市民のこころといのちを守る自殺対策行動計画策定推進検討委員会<br>(事務局長出席)  |
| 20日 第2回スーパーバイザー会   | 17日 連盟主催全国電話相談員オンライン交流会                                   |
| 23日 第5回全体研修会 (FD研修会)<br>演題:「電話相談における聴くことの大切さ」<br>講師:加藤 博仁氏                             | 3月 10日 フリーダイヤル相談「自殺予防いのちの電話」                              |
| 1月 10日 フリーダイヤル相談「自殺予防いのちの電話」   | 12日 令和5年(2023年)度第3回理事会                                    |
| 2月 2日 連盟主催全国電話相談員オンライン交流会  | 28日 令和5年(2023年)度第2回評議員会                                   |
| 10日 フリーダイヤル相談「自殺予防いのちの電話」  | 4月 1日 「大分いのちの電話通信」第115号 発行                                |
| 10日 令和5年度第2回大分県自殺対策講演会<br>基調講演<br>演題:「不登校の子どもの心理と確保法に基づく支援について」<br>講師:奈良女子大学教授 伊藤 美奈子氏 |   |

大分いのちの電話は「苦情対応規程」を定めています。

### 編集後記

令和6年の新年早々、能登半島地震が起きました。依然として地震活動が活発に続いている中、復旧・復興にむけて頑張っておられる姿を見ると、胸が痛みます。被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。一日も早く、普通の日々の生活に戻ることを祈らずにはられません。

石川、福井の両県には「いのちの電話」のセンターがありませんが、私たち皆で支えられたらと思っています。「不自由な生活でもここにいたい、他所に行くとボケそうだから」という方も多くおられるように、人と人の繋がりの大切さを改めて痛感させられます。心のケアのひとつの手段として、人と人が繋がるいのちの電話を是非思い出してほしいと思います。

2月に「全国電話相談員オンライン交流会」に参加しました。共通の悩みは、相談員の高齢化と、どうすれば若い人が増え、長続きするのかということでした。定年制を敷いているセンターもありますが、とりわけ地方のセンターではそんなことをしたら死活問題になりかねず、また他方、歳を重ねた人にしか対応できない高齢者の良さもあります。若い人が増え、活動を長続きさせる、大分センターも頭を抱えながら模索しているところです。

(編集委員)