

「社会福祉法人」

# いのちの笛

第107号

2021年8月1日

- 発行人 理事長 金子進之助 大分いのちの電話 事務局
- 編集人 編集委員 ☎ 097-537-2488 編集委員会
- http://oitaind.sakura.ne.jp



向日葵(花ことば 撮影 富田 吉俊氏

というのでしょうか。思えば、私も若い時、誰にも言えていたのでしょうか。思えば、私も若い時、誰にも言えていたのでしょうか。思えば、私も若い時、誰にも言えていたのでしょうか。思えば、私も若い時、誰にも言えていたのでしょうか。思えば、私も若い時、誰にも言えていたのでしょうか。思えば、私も若い時、誰にも言えていたのでしょうか。思えば、私も若い時、誰にも言えていたのでしょうか。思えば、私も若い時、誰にも言えていたのでしょうか。思えば、私も若い時、誰にも言えていたのでしょうか。思えば、私も若い時、誰にも言えていたのでしょうか。思えば、私も若い時、誰にも言えていたのでしょうか。

もなく苦しい時、ありのままを優しく受け止めてないものです。特に若者は不器用です。どうしよう 誰か」ではないかと思います。 ます。「いのちの電話の相談員さん」はまさに「その 気持ちを打ち明けることで、救われることもあ くれる「あの時の神父さんのような誰か」に正直な 深刻な悩みほど、得てして身近な人には相談でき

禍にあり、若者の自殺が増えたこの一年、人の命のらも無念の戦死をする兵士を演じています。コロナこの夏、彼は最後の映画で、生きたいと思いなが 儚さと尊さをより強く感じています。

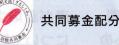
社会福祉法人

大分いのちの電話

寄付会員

自死に向かう印象を感じる事は出来ませんでした。から「命、愛、夢の大切さ」が伝わってきて、とても前向きな人柄が滲み出ていました。その真摯な演技 どの役を演じ、どの役柄にも一途で優しく謙虚 闘い生きる青年、特攻隊祖父の真実を探す若者な が自死を選んだ理由を少しでも知りたくて、この とても衝撃的でした。若くて人気者であったMさん も予測出来る姿は無いね」と言っていました。 自殺対策に携わる精神科医の夫も「直前の映像に 年間彼の多くの作品や言葉を観てきました。 どんな苦悩だったかは謎です。誰かに相談 彼は、動物大好きの少年、爽やかな高校生、難病と 昨年夏に突然夭逝された俳優Mさんのニュースは して

本通信誌は、



共同募金配分金により発行しました。

# 俳 優 M さんの死から想うこと

大分丘の上病院

帆秋

直

## ▶◇◆◇◆◇ あなたも相談員になりませんか ◆◇◆◇◆



## 「電話相談員養成講座のご案内」

大分いのちの電話 養成研修委員長 矢頭 道三



コロナ禍のなか、 医療従事者をはじめ 様々な分野で昼夜を 問わず、懸命にご尽 力していただいてい ます。感謝とお礼を 申し上げます。

「大分いのちの電話」においても、行政からの 強い要望もあり、1986年の開局以来、35年目 を迎えた今も引き続き24時間体制で相談活動 に努めています。相談活動を継続するために、 電話相談員養成講座を毎年開催しています。

電話相談員養成講座は、前期課程と後期課 程に分かれ、前期課程は17講座、後期課程 は16講座となっています。前期課程は、自 己啓発のための「カウンセリング公開講座」 を兼ねており、人間関係基礎理論やカウンセ リングを中心としたものになっており、医療、 教育、福祉などの専門職の皆様からの受講が 多くなっています。

私が担当する前期講座の2つのプログラ ムを紹介したいと思います。

#### 1 「人間関係と精神保健」

夫婦関係、親子関係、きょうだい関係など の家族内での関係、友人関係や教師との関係 などの学校内での関係、上司や部下並びに同 僚などとの関係の中で、私たちは様々なスト レスを抱えます。また、乳幼児期、幼児期、 児童期、思春期、青年期、成人期、中年期、 老人期などのライフステージにおいても心の 問題を抱えます。

ストレスの症状について、身体面での問題、 精神・心理面での問題、行動面での問題につ いて具体的に説明します。

次に、ストレステストを実施して、受講者 の皆さんが今抱えているストレスがどのくら いあるのかについて調べます。

後半は、ストレスへの対処法について、講義 と実技を行います。発想の転換、気分転換法、 呼吸法、筋弛緩法、瞑想法、アファーメーショ ン法などを行います。また、時には、二人組を 作り、「私のストレス解消法」というお題で和 やかに話し合いをしていただくこともあります。

#### 2 ロールプレイ(役割演技)

ロールプレイは、様々な分野で活用されて います。

産業の分野では、販売員とお客、顧客とセー ルスマンなどのように役割を分担し、職員のス キルアップの向上のために活用されています。

医療の分野では、病名の告知などのような 患者の気持ちや立場を理解するために活用さ れています。

教育の分野では、生徒同士の人間関係づく りや難しい保護者対応などの練習に活用され ています。

治療の専門家が活用する場合には、診断、 学習、訓練の手段として使用されています。 <診断の手段>

「患者が実際の場面で機能しているか。患 者がどのように考えたり感じているのか。」 について観察し、患者の問題の性質や程度を

見立てます。

## <学習の手段>

他の人がロールプレイをしているのを観察 すると、患者は様々な状況下で他の人がどの ようにふるまうかを学びます。

#### <訓練の手段>

参加することで、患者は自分自身を見抜けるようになり、自身の感情をコントロールすることや生活技法を獲得します。

ロールプレイの特質として、3つ挙げられます。

#### <同時性>

思考、感情、行動の3つの要素が同時に 発生するばかりでなく、相互作用の結果、3 つの要素がより充実したレベルまで高まり、 強調され、押し上げられます。

#### <自発性>

新たな状況への自然で、迅速な、強制されない、自分の内から生まれる行動としてあらわれます。

#### <真実性>

心理的な現実的な体験になりえます。

養成講座の中では、ウォーミングアップ、 実技、シェアリング(分かち合い)という手 順で実施しています。

#### <ウォーミングアップ>

受講者の不安や緊張をほぐし、スムーズに 実技に導入するために行います。動き回った り、体を動かしたり、レクレーションをする こともあります。

#### <実技>

通話者、相談員、観察者の役割を演じても らいます。

通話者は、問題を抱えた通話者になりきって、悩みや不安な気持ちを話します。

相談員は、通話者の相談を受ける立場で 応答し、通話者の悩みをきちんと受け止め、 通話者が少しでも楽になるように傾聴に努 めます。

## <観察者>

観察者は、相談の流れを客観的に観察し、 通話者は何を訴えたいのか把握し、相談員の 良かったところや改善点を記録します。

実技が一通り終わったら、時間をかけて、 相談員、通話者、観察者の順番に、シェアリ ング(分かち合い)を行います。実技の中で 感じた、緊張、不安、動揺などの気持を話し、 すっきりするために必要な時間となります。

以上、私が担当する2つの講座について説明しました。

私以外の講師陣は、精神科医、弁護士、大 学教授など県内でも著名な先生方に講座を担 当していただいております。

講座を受講することで以下のような成果が 得られるのではと思います。

#### 1 自己啓発と自己成長の促進

講義のみならず、体験学習を重ねることで、 各専門領域の正しい知識を学び新たな自分に 出会い、自己理解が深まります。

## 2 人間関係づくり

性別、年齢、職業も異なった者同士で学びを重ねることで、家庭内や職場での人間関係を改めて見直し、これまでとは違った良好な関係を築くことができます。

#### 3 社会貢献

昨今、ボランティア活動に参加することは、 私たちの社会で生きていく中で必要不可欠な 活動となっています。参加することで、これ まで得られなかった満足感や充実感を得るこ とができます。

以上、養成講座の内容と意義について述べ ました。

コロナ禍により「大分いのちの電話」の活 動が改めて見直されております。

我々の活動に賛同される皆さん、一人でも 多くの皆様の参加をお待ちしています。

## 相談員養成講座前期課程・カウンセリング講座内容

口	. 講 座 内 容	担当者(講師)		
		大分いのちの電話事務局長		
1	いのちの電話の歴史と特色	勝谷齊		
2	人間関係と精神保健 ライフステージ毎の人間関係の特徴 人間関係とストレス・ストレスの対処法	大分県教育庁学校安全・ 安心支援課 生徒指導支援員 (元大分中央児童相談所所長) 矢頭道三		
3	発達障害の理解と支援	大分大学教育学部教授 佐藤晋治		
4	カウンセリング理論と実際(1) 電話相談の基本的な関わり方	大分県立看護科学大学准教授 関 根 剛		
5	高齢者の心理 精神の老化・認知症等 高齢者におこる問題を具体的に解説	医療法人淵野会理事長 渕 野 勝 弘		
6	ロールプレイ (1) - 他者理解、電話相談の役割 -	大分県教育庁学校安全· 安心支援課生徒指導支援員 (元大分中央児童相談所所長) 矢頭道三		
7	人間関係の理論と実際(1) 良好な人間関係を築くために自己理解他者理解 実習をしながら理解	別府大学名誉教授 大 嶋 美登子		
8	人間関係の理論と実際 (2) - 交流分析とエゴグラム -	大分メンタルヘルスネット代表 (元別府大学大学院教授) 中 村 廣 光		
9	アディクション アルコール依存・薬物依存・ギャンブル依存等	竹下粧子クリニック院長 竹 下 粧 子		
10	人間関係の理論と実際(3) トマス・ゴードンメソッドによる日常生活の中での コミュニケーション	臨床心理士 竹 長 イツ子		
11	虐待・犯罪被害について 虐待の起きる事情、被害者の心理とその対応	別府大学短期大学部名誉教授 大分いのちの電話理事長 金 子 進之助		
12	離婚に関する諸問題	小林達也法律事務所所長 弁護士 小 林 達 也		
13	ストレスと心の病(うつ病を含む) 心・脳・身体の関係 うつ病チェック	どんぐりの杜クリニック医師 「女性タイムズ」主宰 竹内小代美		
14	カウンセリング理論と実際 (2) カウンセリングスキルの実習	大分県立看護科学大学准教授 関 根 剛		
15	青少年の心理 思春期・青年期の心理的課題 青少年のネット依存・SNS によるいじめ	大分大学福祉健康科学部 心理学コース 准教授 河 野 伸 子		
16	家族関係について -現在の家族問題の背景について-	別府大学短期大学部名誉教授 大分いのちの電話理事長 金 子 進之助		
17	養成講座前期課程・カウンセリング公開講座終了式 後期講座面接	大分いのちの電話運営委員		



## 受講生と相談員の声



今日の日々の情勢は、コロナ禍と相俟って、経済面でも福祉の面でも逼迫の度を増しております。その中にあって、「いのちの電話」に携わっていらっしゃる方々は、とても努力なさっておいでである、と思っています。

私もかつて一時期、相談員をさせて頂いておりましたが、決まっている日時を守るために、一心に勤めましたが、十年ほどで健康面と家事の都合で辞めてしまいました。そんな中にあって、永きにわたり相談員を勤めている方々がおいでになるとお聞きして頭が下がります。ボランティアといえども、決められた任務を全うすることがやはり大切であり、その日の気分で参加したりしなかったりは許されないものです。そうした日々の活動の中で生れた、信頼感による友情は、生涯の友と呼べる友人となる人を得ることもできて、「いのちの電話」を離れてからも、時に語り合ったり、食事を共にしたりすることができる大切な友人となる方もいます。

相談員を務めるということは、大切な任務をさせて頂いているという謙虚な気持ちが根本になくてはならないと思います。その謙虚な電話相談でのお話の中で、相手の方に心が伝わって、何かしらの生きる糧となって、「いのちの電話に電話して良かった」、「苦しいけれども、あと一歩がんばろう」という気力につながることもあるのでは・・・と思います。

という気力につながることもあるのでは・・・と思います。 いのちの電話を受けるということは、つらい気持ちを何とかしたい!という相手の方を、上から目線ではなく、心優しく受け止めて、思いやる気持ちでお聴きすることが大切だと思います。現に相談員として日々活動していらっしゃる方たちは、ボランティアながら、多くの人たちの心の支えになっているのだと思います。

そのような観点から「いのちの電話」の大切さを信じて、ささやかながら、いのちの電話を支援する人たちがいるのだと思います。

元相談員 Kさん

私は、退職してから自分の好きなことをいろいろやっていましたが、しばらくすると何か社会の役に立つことはないか、と考えるようになりました。

そこで目にとまったのは、「相談員」の募集でした。できるかどうか不安でしたが、「不足している」とのこと、とにかく応募してみようと申し込みました。驚いたことに、応募された方は、大学生から高齢の方まで、また職業も多種多様でした。私よりずっと忙しい毎日を送られているだろうに、こうやって相談員になろうとしている人がいることに頭が下がる思いでした。

講座は、精神医学、高齢者問題、犯罪、子育てなどあらゆる方面の専門の先生方によって行われます。 まだ、始まったばかりですが、今後の講座も興味深い内容が続きます。自分の人としての力をつけるとともに、だれかの助けになれるように頑張っていきたいと思っています。

受講生 Mさん

声なき声、内なる声(悩みや苦しみの本質をはらんでいる)に耳を傾け、自分にとっても苦痛の、 特定の価値観の押し付けや決めつけだけは"しない"をモットーにしている。

静寂の中、リリーンの電話音。一瞬、緊張が過ぎる。どんな人からのどんな相談だろう。内容は人生いろいろ、人さまざまである。

「ああー、やっと電話が繋がった」の安堵の一声に始まり、「今、人生のどん底にいる。どうあがいても這い上がれそうにない。周りに相談できそうな人もなく、やっと、いのちの電話に辿り着いた」など表現が明瞭な相談もあれば、話が前後に飛んだり、脈絡が無かったり、沈黙気味だったりするケースもある。

コロナ禍の今。医療が逼迫する中、医療関係者から「朝八時から深夜二時まで息つく暇もなく、次から次へと運び込まれてくる患者さんたちの治療に当たっている。人の命を救う使命感とやりがいに支えられ、将来への理想を胸に、今、頑張っている」との電話だ。やっと任務を終えたばかりの安堵の息遣いがひたひたと伝わってくる。

相談は通常二、三十分。稀に、一、二時間に及ぶ。「話を聞いてもらって、すっかり気持ちが楽になりました。有難うございました」と結ぶ相談者からのお礼の言葉に、僅かながらも"人の役に立てた"実感が込み上げる。

このかけがえのないひとときに感謝しつつ、心身ともに健康である限り、今後とも受話器を取り続けたいと思う。

相談員 Tさん

2021年4月1日より2021年7月22日までに、次の方々から合計4,302,000円ご支援 いただきました。永きにわたり変わることなく支えてくださっている皆様、そしてご縁あり 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、コロナ禍の厳しい情勢にも関わり ませず、温かい手を差し伸べていただき、衷心より感謝申し上げます。(\*は新規会員に なってくださった方です)(敬称略 50音順)

## 賛助会員 <個人の部77件 530,000円>

2010200 (101)			NO CONTRACTOR OF THE PROPERTY	
★ 30,000 円達円茂圭 元篤紘 成 業 一世 啓子誠博子子紀二誠子 一世 啓子誠博子子紀二誠子	治子子士子作子夫恵介彦二光新明佳雅節公敏和久裕岳不寛藤藤口木木川川賀賀保巣根は住佐澤高高立立津津東鳥中中	★ 5,000 石井藤藤置城賀坂藤藤野公 一 節徹 陽恭一精 英美春士 一 一 英 一 宏 枝 治 断 子 子 雄 子	暢子ヱ子 子世子子子 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	要恵史子子代子美 田間波尾﨑山田辺00邉 大津 大津 大津 大津 大津 大津 大津 田間波尾﨑山田辺00邉
大 在 紀   大 坪 城   大 嶋 美登子	東 保 裕の介 鳥 巣 岳 中曽根 不 二 中 村 廣 光	佐藤 英子佐藤 美代子生野 春雄土谷 十代子	衛藤純子編編海百合子村内縁児玉玲子	
小小勝金 正豊 出	姫 牧 増 三 吉 吉 二 吉 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	名野 藤 郡 勝 藤 藤 藤 藤	後 藤 藤 藤 田 橋 川 高 立	マリ語家 (日本 いまは 310年37 V で

#### 賛助会員 <団体の部59件 2.465,000 円>

- ★ 1,000,000 円 大分県教職員組合
- ★ 100,000 円

医療法人 社団 淵野会 大分県医師会

公益社団法人大分県薬剤師会

★ 50,000 円

一般社団法人 大分市医師会 医療法人 善慈会大分丘の上病院

- (医)セントルカ
- (医)大分記念病院

大分東医師会

- (株)大分銀行
- (株)大分放送
- (株)テレビ大分
- ★ 20,000 円
- (医) 久真会 河野脳神経外科病院
- (医)謙誠会 博愛病院
- (医)社団親和会 衛藤病院
- (医)清栄会 清瀬病院 (医)向心会大貞病院

医療法人愛恵会 タキオ保養院

医療法人 山本記念会 山本病院 医療法人慈愛会 向井病院 医療法人明和会 佐藤病院 大分瓦斯株式会社 大分県歯科医師会 大分県生命保険協会 大分航空ターミナル株式会社 大分信用金庫 大分日産自動車(株) 株式会社アステム 株式会社大分カード (株) プリメディア (株)豊和銀行 \*株式会社ほけんの110番 株式会社サンリブ 九州労働金庫 大分県本部 公益社団法人大分市薬剤師会 国際ソロプチミスト大分ーみどり 国際ソロプチミスト別府 古手川産業(株) サトウ皮膚科医院 鶴崎海陸運輸(株)

吉成電機(株) リバーサイド病院 ★ 10,000 円 (医) 近藤整形外科 (医)松本小児科医院 大分トヨタ自動車(株) 大分みらい信用金庫 (株)石井工作研究所 (株)桃太郎海苔 株式会社オーイーシ 株式会社佐伯建設 株式会社ダイプロ 菅島酒造(有) 社会医療法人 三愛会 鶴海運輸(株) 別府大学 宮崎産業海運(株) 龍南運送株式会社 流芳寺仏教婦人会 ★ 5,000 円 トヨタエルアンドエフ大分株式会社

## 寄 付 金 <個人の部 23 件 542.000 円>

★ 300,000 円	無 名 氏	大 隈 紘 子 ★ 8,000円	★ 3,000 円
無 名 氏	★ 15,000 円	菅 ヒトミ 板井ケ	イスケ 児 玉 玲 子
★ 50,000 円	帆 秋 直 美	染 矢 順 一 ★ 5,000円	松﨑ヨシ子
片 山 有里子	★ 11,000 円	西津典子 小野	尚村上和代
★ 20,000 円	渕 野 勝 弘	福田安孝 倉橋伸	一 ★ 2,000 円
澤 口 佳乃子	★ 10,000 円	無 名 氏 無 名	氏 安藤大輔
長 野 潤 二	安東俊夫	- 9	藤波貴史

## 寄 付 金 <団体の部 11件 255,000円>

★ 100,000 円

大分県教職員組合

★ 50,000 円

学校法人 渕野学園富士見が丘幼稚園

★ 30,000 円

医療法人 上尾皮膚科

★ 20,000 円

(医) 啓生会アンジェリッククリニック浦田

★ 10,000 円

(医)社団 仁泉会 畑病院

大分リース株式会社

\*株式会社オカモト \*(株)トヨタレンタリース大分

★ 5.000 円

大分海運株式会社

園田ふとん店

中津ライオンズクラブ

## 補助金<1件360,000円>

★ 360,000 円 大分市

助 成 金 < 1件 150,000円>

★ 150,000 円 大分合同福祉事業団

★ホームワイド宮崎店より ギフトカード 29,200 円分 イオン幸せの黄色ロレシートキャンペーン

### 学校法人渕野学園 理事長 渕野二三世様よりお手紙を添えて、ご寄付を頂きました。

令和3年3月4日に逝去いたしました母「渕野キヨ子」は2002年~2020年7月27日までの18年間、「いのちの電話」の賛助会員としてご支援をしておりました。

今回、母の気持ちを込めて、些少ではありますがご寄付させて頂きます。

永い間大変お世話になりました。

## 令和3年度 第1回大分県自殺対策講演会

期 日 … 令和3年10月31日(日) 14:00~16:30

場 所 ・・・・ ホルトホール大分 大会議室 住所 〒870-0839 大分市金池南1丁目5番1号

#### プログラム

★ 開会式 … 14:00~14:10

★講演…14:15~14:45

演 題 「コロナ禍における自殺予防 ~こころのディスタンスは縮めよう~」

講師 福岡保養院 医師 本田 洋子氏

★報 告 … 15:50~16:20

「新型コロナウイルス感染症に関する相談について」

大分いのちの電話 事務局長 勝谷 齊

★ 閉会式 … 16:20~16:30

# 「大分いのちの電話」のための チャリティーコンサート

●主 催 … 佐伯ロータリークラブ

●日 時 ··· 2022年2月6日(日)

●場 所 … さいき城山桜ホール

詳しくは … 12月発行 「大分いのちの電話通信」第108号

… 大分いのちの電話 ホームページ

でお知らせいたします。



4月 1日 大分いのちの電話通信 第106号 発行

6日 第38期電話相談員養成講座及び 第16回カウンセリング公開講座 開講式

10日 フリーダイヤル自殺予防いのちの電話

5月 7日 法人監查

10日 フリーダイヤル自殺予防いのちの電話

12日 第1回理事会

第1回評議員選任解任委員会

26日 第1回評議員会

6月 4日 大分合同福祉事業団より助成金15万円いただく

7日 日本いのちの電話連盟

研修担当者研修会 Web会議

10日 フリーダイヤル自殺予防いのちの電話 大分市民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 勝谷事務局長 出席 19日 第1回全体研修会

演題 「長い電話等への対応」

講師 大分いのちの電話養成研修委員長

矢頭道三 氏

25日 日本いのちの電話連盟総会 Web会議

26日 日本いのちの電話連盟

事務局長会議&研修 Web会議

7月 1日 大分市より補助金36万円いただく

10日 フリーダイヤル自殺予防いのちの電話

29日 大分市民生委員児童委員協議会 代表者研修会 講師 社会福祉法人大分いのちの電話事務局長

勝谷 齊

8月 1日 大分いのちの電話通信 第107号 発行

## 編集後記

大分いのちの電話は今夏 (7月19日) 35 周年を迎えました。年3回発行してきた通信誌も107号になります。表紙を飾る向日葵の花は空の青とのコントラストが見事です。写真は以前カラー刷りではなかったので、白っぽい花しか使えない等、いろいろな制限があり、写真の良さを生かすのに編集委員を悩ませたとも聞いています。2012年8月1日号からはカラー刷りになり、四季折々の自然を切り取った富田吉俊氏の写真は毎号読者を楽しませてくれます。富田ご夫妻が別府の南立石公園で仲睦まじく花の撮影しているのをお見かけしたことがあります。これからも健康に気を付けて素敵な写真を撮り続けてください。

〈編集委員〉