



「社会福祉法人」

大分いのちの電話通信

相談電話 097-536-4343

第107号

2021年8月1日

■ 発行人 理事長 金子進之助 ■ 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>



向日葵(花ことば:「愛慕」「崇拜」) 撮影 富田 吉俊 氏

俳優Mさんの死から想うこと

大分丘の上病院 理事 帆秋 直美

昨年夏に突然天逝された俳優Mさんのニュースはとても衝撃的でした。若くて人気者であったMさんが自死を選んだ理由を少しでも知りたくて、この一年間彼の多くの作品や言葉を観てきました。

彼は、動物大好きな少年、爽やかな高校生、難病と闘い生きる青年、特攻隊祖父の真実を探す若者などの役を演じ、どの役柄にも一途で優しく謙虚で前向きな人柄が滲み出ていました。その真摯な演技から「命、愛、夢の大切さ」が伝わってきて、とても自死に向かう印象を感じる事は出来ませんでした。自殺対策に携わる精神科医の夫も「直前の映像にも予測出来る姿は無いね」と言っていました。

どんな苦悩だったかは謎です。誰かに相談していたのでしょうか。思えば、私も若い時、誰にも言えない悩みがありました。行き詰まったある日、ふと母校大学の神父だった先生を思い出し、電話をかけた長々と気持ちを吐露しました。先生は、いち卒業生からの相談にもかかわらず、淡々と穏やかに話を聞いてくださり、おかげで気持ちが落ち着き、その日を乗り越える事ができました。

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

この夏、彼は最後の映画で、生きたいと思いがながらも無念の戦死をする兵士を演じています。コロナ禍にあり、若者の自殺が増えたこの一年、人の命の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)

本通信誌は、



共同募金配分金により発行しました。

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、動揺などの気持ちを話し、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

回	講 座 内 容	担当者（講師）
1	いのちの電話の歴史と特色	大分いのちの電話事務局長 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 淵 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



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。その中であって、「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。そんな中であって、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し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。

いのちの電話を受けるといことは、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たのですが、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を支えられ、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

寄付金 <個人の部 23件 542,000円>

★ 300,000円 無名氏	無名氏 ★ 15,000円	大隈 紘子 菅 ヒトミ	★ 8,000円 板井 ケイスケ	★ 3,000円 児玉 玲子
★ 50,000円 片山 有里子	帆 秋 直 美 ★ 11,000円	染 矢 順 一	★ 5,000円 小野 尚	松崎 ヨシ子
★ 20,000円 澤口 佳乃子	瀧野 勝 弘 ★ 10,000円	西津 典子 福田 安孝	倉橋 伸 一	村上 和代
長野 潤 二	安 東 俊 夫	無 名 氏	無 名 氏	★ 2,000円 安藤 大輔 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	★ 10,000円 (医)社団 仁泉会 畑病院
★ 50,000円 学校法人 瀧野学園富士見が丘幼稚園	大分リース株式会社
★ 30,000円 医療法人 上尾皮膚科	*株式会社オカモト
★ 20,000円 (医) 啓生会アンジェリッククリニック浦田	* (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 イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン

学校法人瀧野学園 理事長 瀧野二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「瀧野キヨ子」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いただきます。

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。

大分いのちの電話日誌

4月 1日 大分いのちの電話通信 第106号 発行	19日 第1回全体研修会
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	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
10日 フリーダイヤル自殺予防いのちの電話	
5月 7日 法人監査	25日 日本いのちの電話連盟総会 Web会議
10日 フリーダイヤル自殺予防いのちの電話	26日 日本いのちの電話連盟 事務局長会議&研修 Web会議
12日 第1回理事会 第1回評議員選任解任委員会	7月 1日 大分市より補助金36万円いただく
26日 第1回評議員会	10日 フリーダイヤル自殺予防いのちの電話
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	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
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	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〉