



相談電話 097-536-4343

社会福祉法人

大分いのちの電話通信

第113号 2023年8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>



ジャカラнда(撮影 富宿 良一氏)

いのちの健康ハライ

大分県医師会 会長 河野 幸治

大分県内の昨年(令和四年)の出生数は六、七九八人で、十二年連続減少し、過去最少を更新しました。合計特殊出生率も一・四九で前の年から〇・〇五ポイント減少し、順位を一つ下げ全国十位でした。出生数の減少については、新型コロナウイルスによる婚姻控えなどが影響していると思われませんが、出生数から死亡数を差し引いた大分県の人口の自然減はマイナス九、四〇〇人あまりで戦後最多となっています。

そのような中で大分県では、県内の産婦人科医と小児科医、市町村の保健師が連携して、妊娠・出産・育児を経験するお母さんと、その家族を支援する「育児等保健指導(ベリネイタルビジット)事業」を平成十三年から実施しています。このベリネイタルビジット事業を全県下で実施しているのは全国的にもめずらしく、出産前・後に産婦人科医が希望するお母さんに小児科医を紹介し、なかにはお父さんも一緒に小児科クリニックを訪れ、子育て相談を行う事業です。初めての赤ちゃんを授かり、お母さんは赤ちゃん子育てに大きく夢を膨らませる一方、不安感も多くこのような不安を少しでも解消するために、県内の産婦人科医、小児科医、市町村の保健師、大分県医師会、大分県が連携して取り組んでいる事業です。

大分県が全国一「子育てしやすい県」になることを願っています。

(大分いのちの電話 顧問)

本通信誌は、



共同募金配分金により発行しました。

「コーラー理解：ひとり一人違うことが大切」 （今日の自分との一期一会）

大分大学名誉教授 田中 新正 氏



今年度4月から約10年振りに「大分いのちの電話」の理事としてお手伝いすることになり、早々に7月2日(日)第2回全体研修会を引き受けることになりました。5月に1度グループ研修にSVとして参加したのみで、現在の相談員の方がどのような研修を望まれているかわからないまま、「コーラー理解：ひとり一人違うことが大切」というテーマとしました。そしていろいろ考えた末、参考文献の「応答構成」の一部を使用することにしました。

20分前頃に会場に着けば良いと考え、家を出ました。ところが新型コロナが5類に移行した日曜日ということもあり、どこの駐車場も一杯で、会場から10分以上かかる駐車場にやっと止めることが出来ましたが、結果的に10分遅れて研修を始めることになってしまいました。久しぶりの研修で緊張していたうえに、遅刻してしまい、一層焦った状態で臨むことになりました。しかし、参加いただいた相談員の皆様の温かい心遣いのお陰で何とか無事に研修を終えることができました。

①コーラーに対するイメージ

今回の研修では電話相談を受けているとき、コーラーに対して相談員はどのようなイメージを持ちながら、対応しているかについて考えることをねらいとしました。コーラー理解には、コーラーがどのような人かというイメージが大きく関連します。同じコーラーであっても、相談員により描くイメージは、ひとり一人微妙に異なると思われまます。イメージが違えば、自ずと応答も異なってきます。ケース研修会において、相談に対してどのように応答するかについては検討されますが、コーラーに対するイメージについて確認されることは少ないように思われます。応答の内容の検討には、お互いが描いているコーラーのイメージを共有することも大切だと思います。

②音楽の曲に対する印象

同じ曲を聴いても受ける印象は、ひとり一人異なると思います。年齢や性別、職業などいろいろな要因により、受ける印象も異なると思います。同じ人でも、年代やその時の心理状態によって、受ける印象は微妙に異なると思います。ましてや生で聴く場合は、聴取者ひとり一人の受ける印象は微妙に異なると思います。それに同じ演奏者であっても、曲の感じは毎回微妙に異なると思います。このように、同じ曲であっても生の演奏では、演奏者と聴衆者それぞれの要因や関係性により、毎回

受ける印象は異なると思います。また、その時々時代の背景の要素も影響してくると思います。

このことは、電話相談においても同様だと思います。同じ相談を受けても、コーラーに対するイメージは、相談員ひとり一人微妙に異なると思います。描いたイメージにより、相談員自身の心の中に湧いてくる気持ちや感情も様々だと思います。その結果、コーラーに対する応答は、ひとり一人異なると思います。

③「応答構成」による学び

今回の研修では、「自殺未遂の女子高校生」という情報量が少ない練習問題で、「応答内容」だけでなく「クライアントの気持ち」や「イメージ」「セラピスト自身の感情」なども考えてもらい、4人グループで討論してもらいました。参加された50人50色の受け止め方がありました。討論後、「イメージの幅が広がった」「自分の受け止め方、感情状態、応答の傾向に気づいた」などの感想が聞かれました。

初めてのコーラーであれば、先入観なく相談

を受けることは難しくないかもしれません。

電話相談では同じコーラーに対して、異なるイメージを描く複数の相談員が対応するので、コーラーの様々な側面からの援助ができることがメリットだと思います。また、頻回者の相談を同じ相談員が受けるときは、コーラーと相談員も微妙に変わっていることが意識できると、新たな展開が得られるかもしれません。

今回の研修が、今後の電話相談に何かの役に立てれば幸いです。

10年前の感覚を取り戻すのではなく、遅刻した中での参加者との「一期一会」により、新たな学びの多い研修となったことを改めてお礼申し上げます。

(社会福祉法人大分いのちの電話 養成研修委員長)

参考文献

小谷英文 1981「カウンセラーのための応答構成 - 訓練プログラム -」

日本・精神技術研究所





【仲間がいたから続けられた】Tさん

なにげなく新聞を見ているとき、“相談員が不足している”という「いのちの電話」の記事が目にとまりました。「私も誰かの役に立てるかもしれない」、そう思いすぐに申し込みをしたことを今でも鮮明に覚えています。

しかし、毎週様々なご職業の先生から講義を受けるうちに、いのちの電話の重みを感じ、申し込みを決めたときの気持ちとは裏腹に、不安な気持ちが少しずつ膨らんでいきました。そんな中、同じ志を持っている仲間がいることはとても心強かったです。最後まで続けることができたのは“仲間がいたから”と言っても過言ではありません。

いのちの電話の受話器を握るようになった今、顔も名前も知らない相談者さんと言葉を重ねています。誰かの役に立ちたいと思ってスタートを切りましたが、相談者さんから労いの言葉や感謝の言葉をいただくたびに私の方が温かい気持ちになっています。もちろん、そのようなときばかりではなく、心が折れてしまいそうなこともあります。

しかし、当初の気持ちを忘れずに、細く長く誰かの「善き隣人」でありたいです。

【3つの学び】Fさん

「善き隣人」として向き合うことは難しい側面もあり反省も多いですが、今までにない大きなやりがいや充実感があります。第39期養成講座を終え、養成講座や実際の電話相談を通し大きく3点のことを学ばせて頂きました。

1点目は、学び続ける方は、心が若々しいと感じたことです。養成講座や電話相談を行っている方が多く、私の親世代くらいの年齢の方でした。そのような方が「どうすれば善き隣人として、相談員の役割を担えるのだろうか」と真剣に悩まれながら、向き合っている姿勢はとても刺激を受け、感動しました。また学び続ける人の心は老いることはないと感じ、私も将来このような年齢の重ね方をし、自身も生涯学び続ける人でありたいと感じました。

2点目は、目の前の一人を大切に、傾聴の姿勢に徹して崩さないことの大切さです。「死にたい」との感情には「死にたいほど苦しいことがあるが、それが少しでも和らぐのであれば本当は生きたい」との両価性があると感じました。相手の言葉の背景を伺い、自身の感情に向き合う手助けとなるには、傾聴の姿勢を貫くことが重要であると感じます。時にセックステレフォンや作話と感ずるような電話もありますが、心を閉ざすのではなく、傾聴に徹することが基本であり、もっとも大事なことであると感じました。

3点目は、自身の対応を振り返る内省が、必要であると感じます。電話相談を受ける中で「電話相談に正解はない。ただ不正解は存在する」と感じました。日々の電話相談の中でそれらを振り返り、「より善き隣人として接することができたのだろうか」と内省することは単にスキルの向上だけではなく、相談員としての基本姿勢でもあると感じました。日々振り返り、内省を行いながら成長していきたいと感じました。

まだまだスタートに立ったばかりではありますが、「善き隣人」として、これからも目の前の一人を大切に、仲間と支え合いながら、頑張っていきたいと思えます。

〔言葉の「魂」を忘れずに〕 Mさん

受講理由は「仕事に役立つのではないか」というところからでした。沢山の講座とそれにかかわる講師の先生、お世話をして下さるスタッフの方。講座を重ねるにつれ、グループのメンバーとも少しずつ話せるようになる中で、前期の講座が終了しました。相談員になるという気持ちもそれほどないまま後期の講座を受講。「とりあえずスーパービジョンを受けてみようかな?」と思い実際に電話対応させていただくようになりました。これでよかったのか不安に思う対応について、スーパーバイザーの先生に指導いただき、同期のメンバーといろいろな意見を交わしながら、充実したスーパービジョンを受けることができました。今は、仕事と家庭に無理のない程度にシフトを入れています。

「いのちの電話の電話相談員に求められる資質と態度」に、「聴く力」「心の広さ」「成長に向けて自らが変化させられていく覚悟」とあります。「聴く」ことで、苦しむ人の同伴者になる、言葉の「魂」を忘れずに言葉を介して援助する。「聴きつつ成長、学びつつ成長、真摯に学び続ける姿勢」とあります。相談員不足で、需要と供給のバランスが取れていない中、今はまだまだ未熟な私でもその一コマにいらしていただき、同期のメンバーや先輩方との勉強会に参加しながら成長していきたいと思っています。

〔自身の再発見、再認識の連続〕 Yさん

「少しでも、お役に立てたら」、この気持ちだけで飛び込んだ私でしたが、とても大きな発見がありました。第一回目の講義から、自身の再発見、再認識の連続となりました。そして、すべてが、自分の心、在り様を高めてくれることであることに気づかされ、驚きました。

さらに、一回きりの、短い受電で、その方の人生を変えられるアドバイスなどできるはずもなく、望んでいるのは、今の“辛く誰にも言えない心の内”を寄り添って聞いてもらう（傾聴）ことを教えていただき、肩の力が抜ける思いでした。

今は傾聴の大切さ、その難しさを痛感しながらも、楽しく受電させていただいています。

第47回日本自殺予防学会総会 第47回いのちの電話自殺予防シンポジウム

だれもが住みやすい地域づくり～いいやん大分～

日 時 … 2023年9月17日(日) 13:00～16:00(開場12時30分)

場 所 … J:COM ホルトホール大分 1階 小ホール (大分市金池南1丁目5番1号 電話 097-576-7555)

〔座長〕大嶋 美登子 氏(大分のちの電話理事、別府大学名誉教授)

基調講演……………13:10～14:40

おか まゆみ

岡 檀 氏(統計数理研究所 医療データ科学研究センター 特任准教授)

「日本で“最も”自殺の少ない町から学ぶ、生き心地のよさとは何か」

シンポジウム…14:50～16:00

地域社会での自殺予防

コメンテータ:岡 檀 氏

シンポジスト:

志賀 由美 氏(豊後大野市役所 市民生活課 主幹)

「豊後大野市ところをつなぐ仲間づくり推進委員会の取り組み

～話してよ ひとりで悩まず 苦しまず～」

後藤 みか 氏(大分県教育庁スクールソーシャルワーカー)

「生きづらさの背景に気づく ～ソーシャルワークの実践から～」

ご援助ありがとうございます

2023年3月21日より2023年7月22日まで次の方々から合計4,590,500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。）

賛助会員 <個人の部 86件 614,000円>

★50,000円 島田雅美	笠置恭宏 金谷正明	★5,000円 井上富江	野崎公敏	此本麻子
★30,000円 小林達也	澤口佳乃子	岩尾孝一郎	挾間文男	後藤三ツ代
★10,000円 小林達也	佐藤明子	江村富枝	藤村暢	菅妙子
阿部真理	佐藤元治	遠藤陽一	堀正子	出納皓雄
阿部正威子	佐藤新治	太田定生	町田トシエ	立川道雄
有馬圭子	佐藤新治	葛城一枝	村上和代	高橋健次
阿南茂啓	武宮陽子	工藤雅道	矢田伊都子	挾間恵
岩崎明美子	立川公作子	小坂断	和田正敏	春山千恵子
石黒篤子	立川敏子	古賀精治	★3,000円	姫野計志
宇野元博	長久寺徳純	小手川利恵	阿孫紀美子	本田純江
内野順雄	津賀和夫	後藤美智子	生田次郎	西津典子
大嶋誠	津賀久恵	後藤安珠	伊藤彰	吉田志津子
大嶋美登子	東保裕の介	後藤成一	奥田展代	渡辺豊美
大在紀	中里伸子	佐藤奈津子	小野伸子	無名氏
大隈紘子	中曾根不二	佐藤美代子	篤海百合子	★2,000円
大西房子	中村廣光	生野春雄	鎌田勝子	川邊江里
勝谷齊	林三正	土谷十代子	甲斐えり子	
	山内千代	名倉道子	清未照美	
	矢羽田光		児玉玲子	

寄付金 <個人の部 25件 362,000円>

★100,000円 金子孝子	★11,000円 淵野勝弘	遠矢洋平	★5,000円	★2,000円
★50,000円 帆秋有里子	★10,000円 稲田静真	秦野晃郎	河面文	吉賀みや子
★20,000円 井上邦治	岡本安功	福田安孝	倉橋伸一	★1,000円
澤口佳乃子	小野尚	矢野申正	島田悦子	板井景助
前田徹	甲斐幸丈		八ナ	
	関根剛一		藤丸邦彦	
	染谷順一		★3,000円	
			小川君江	

助成金 <1件 150,000円>

★150,000円 大分合同福祉事業団

補助金 <1件 360,000円>

★360,000円 大分市

★ホームワイド宮崎店より
ギフトカード49,500円分 イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン

賛助会員 < 団体の部 69 件 2,645,000 円 >

<p>★ 1,000,000 円 大分県教職員組合</p> <p>★ 100,000 円 医療法人社団淵野会 淵野病院 一般社団法人大分県医師会 公益社団法人大分県薬剤師会 ほり司法書士法人</p> <p>★ 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 大分銀行 一般社団法人大分郡市医師会 (株) テレビ大分 (医) セント・ルカ 西日本電信電話株式会社大分支店</p> <p>★ 40,000 円 (医) 愛恵会 タキオ保養院</p> <p>★ 20,000 円 医療法人慈愛会向井病院 医療法人はさまクリニック 医療法人明和会佐藤病院 医療法人社団親和会衛藤病院 医療法人向心会大貞病院 大分瓦斯 (株) 大分日産自動車 (株) 大分信用金庫</p>	<p>大分航空ターミナル株式会社 大分サッシ株式会社 (株) マイダスコミュニケーション (株) 豊和銀行 (株) サンリブ (株) 大分放送 (株) プリメディア 株式会社大分カード 九州労働金庫大分県本部 公益社団法人 大分市薬剤師会 古手川産業株式会社 国際ソロプチミスト別府 サトウ皮膚科医院 社会福祉法人一燈園 松栄電設工業(株) 鶴崎海陸運輸(株) 西日本電線株式会社 富士見が丘こども園 フンドーキン醤油株式会社 大分教区大海組仏教婦人会連盟 明治安田生命保険相互会社大分支店 吉成電機株式会社 リバーサイド病院</p> <p>★ 10,000 円 医療法人真浄会寺町クリニック 医療法人靖和会玄同内科医院</p>	<p>医療法人慈愛会岩男病院 医療法人松本小児科医院 医療法人山下循環器科内科 大分トヨタ自動車 (株) 大分県土地改良事業団体連合会 大分みらい信用金庫 大分県信用組合 大分ビル管理株式会社 株式会社 ダイプロ (株) 佐伯建設 株式会社 桃太郎海苔 (株) トキハイダストリー 株式会社オーイーシー 住友化学 (株) タイセイエンター(株) 鶴海運輸 (株) 日本製鐵 (株) 九州製鉄所大分 別府大学 宮崎産業海運 (株) REALIZE 株式会社</p> <p>★ 5,000 円 医療法人ハートドアクリニック 大分海運株式会社 トヨタエルアンドエフ大分株式会社</p>
---	--	---

寄付金 < 団体の部 17 件 410,000 円 >

<p>★ 100,000 円 大分県教職員組合 鬼塚電気工事株式会社</p> <p>★ 30,000 円 医療法人藤本育成会 大分こども病院 株式会社山英食品</p> <p>★ 20,000 円 (医) 啓生会アンジェリック・クリニック浦田</p>	<p>協栄工業株式会社 大分教区大海組仏教婦人会連盟</p> <p>★ 10,000 円 愛隣幼稚園 大分リース (株) 株式会社長嶋不動産鑑定事務所 (株) トヨタレンタリース大分 (株) ジャパン総合サポートズ</p>	<p>(株) TSI テックス 株式会社メイソン EC 専想寺仏教婦人会</p> <p>★ 5,000 円 中津ライオンズクラブ 東九州設計工務 (株)</p>
--	---	--

「自殺予防いのちの電話」は
悩み苦しんでいる人の“こころ”が和らぎ
希望と勇気をもって
再び生きていかれることを願い開設されました。

誰にも言えない気持ち、
聴かせてください。

いのちの電話

フリーダイヤル (無料) で電話相談を受け付けています。
● 毎日 16:00~21:00 ● 毎月 10 日は 8:00~翌 11 日 8:00 まで
※IP 電話でのご利用は毎月 10 日~翌 11 日のみになります。03-6634-7830 (有料) におかけください。
0570-783-556 ナビダイヤル (有料) は毎日行っています。詳しくはホームページ等に掲載しています。

自殺予防 なやみこころ
0120-783-556

理事長就任挨拶

社会福祉法人大分いのちの電話 理事長 矢頭 道三



このたび、急逝された金子理事長の後を受け4月から第三代理事長に就任いたしました。金子前理事長をはじめ、これまで初代理事長として大分いのちの電話を支えてくださった淵野耕三先生、2月に亡くなられた初代事務局長の小河清三先生の意味を継承しながら、精一杯務めさせていただきますので、よろしくお願いたします。

まずは、感謝とお礼を申し上げます。

皆様のおかげで、大分いのちの電話は37年間続けることができました。これは、ひとえに大分いのちの電話の趣旨に賛同する行政や法人、個人の皆様方のおかげだと思います。これまでと変わりなく、ご支援ご協力をお願いいたします。

理事長就任にあたり、私から3つのことを確認したいと思います。

一つ目は、「支え合うこと」

わたしたちは一人では生きていけません。いのちの電話の活動も相談員同士、事務局と相談員、相談員とSV、たくさんの寄付をいただいている個人や法人の皆様方によって支えられています。

これまで以上に支え合うことを大切にしましょう。

二つ目は、「つながること」

コロナ禍で、人と人のかかわりが希薄になっています。このようなボランティア活動を維持するためには、相談員同士の絆が大切です。昔は、同期の人たちによる勉強会、食事会、旅行等も活発に行われていました。

様々な機会を通じて、コミュニケーションをとり、つながりを深めましょう。

三つ目は、「伝えること」

日本の社会は、高齢化が顕著です。いのちの電話も例外ではありません。私も今年古希を迎えました。大分いのちの電話の活動をできるだけ長く継続するためには、次の世代に適切に継承できるように努めましょう。

大分いのちの電話の当面の課題である相談員の確保と安定的な財政運営に向けて、これまで以上に、「善き隣人として」の応答に努めながら、皆様方と支えあい、つながって、次の世代にバトンタッチをしていきたいと思ひます。

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112号 発行	6月 24日	一般社団法人日本いのちの電話連盟 第14回定時社員総会 (理事長出席)
4日	第40期電話相談員養成講座及び 第18回カウンセリング公開講座開講式	7月 2日	第2回全体研修会 演題:「コーラー理解:ひとり一人違うことが大切」 講師:大分大学名誉教授 田中新正先生
10日	フリーダイヤル相談「自殺予防いのちの電話」	8日	一般社団法人日本いのちの電話連盟 2023年度事務局長会議 (事務局長出席)
22日	第1回全体研修会 演題:電話を受ける時の共感について 講師:大分大学准教授 池永 恵美 先生	10日	フリーダイヤル相談「自殺予防いのちの電話」
5月 8日	監事監査	29日	令和5年度第1回大分県自殺対策講演会 基調講演 演題:「認知行動療法に学ぶストレスを味方に する3つのC」 講師:精神科医、認知行動療法研修開発センター 理事長 大野 裕 氏 2部講演 演題:「こころの窓はひらいていますか」 講師:詩人、エッセイスト 豆塚 エリ氏
10日	フリーダイヤル相談「自殺予防いのちの電話」	8月 1日	通信誌第113号発行
11日	第1回理事会		
17日	大分県犯罪被害者等支援連絡協議会幹事会 (事務局長出席)		
29日	第1回評議員会 第2回理事会		
6月 7日	令和5年度第26回大分県犯罪被害者等 支援連絡協議会総会 (理事長出席)		
10日	フリーダイヤル相談「自殺予防いのちの電話」		
21日	第1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 (事務局長出席)		

編集後記

季節は《盛夏》。カラフルな服装や、マスクに代えてサングラスを付けている光景が、目立つようです。表紙の写真は《ジャカランダ》です。夏に鮮やかな色を楽しませてくれ、花言葉は【栄光】・【名誉】だそうです。私たちの『いのちの電話』では、スタッフや相談員さんすべて、地道ながらこの気持ちを持って、日々、電話の向こうの《声》に耳を傾けています。また、私たちのこの活動を支えていただいている皆さんも、この気概に御理解をいただき、ご支援をよろしくお願致します。

〈編集委員〉