

～ひとりで悩まず話してみませんか～



北海道いのちの電話

フリーダイヤル
0120-783-556

毎日16:00-21:00
毎月10日8:00-翌11日8:00

24時間：011-231-4343

ナビダイヤル：0570-783-556

「自殺予防を願って」

みんなでつなごう傾聴のボタン

引退、新人。二人の相談員の想いを聴く

年度替りは学校、会社、団体など様々なところで、人の移動が活発になります。「北海道いのちの電話」でも運営スタッフや相談員などに変化がありました。今号は長く相談員として活躍され、80歳を機に退かれたM.Y.さんと、コロナ下の不自由な環境のもとで所定の研修に励み、昨秋から相談員のバトンを受け取られたH.I.さんのお二人に、相談員に応募された動機、いのちの電話活動の意義などについて寄稿をお願いしました。

80歳を機に引退されたM.Y.さんは

還暦も過ぎ仕事も非常勤になって、時間的に余裕ができたので、残りの人生で何か世間にご恩返しをしなければと思うようになりました。

「いのちの電話」については以前から名前だけは知っていて関心がありましたが、当時は年齢制限があり、私はそれを越えていたので一度はあきらめました。しかし年齢制限は撤廃されましたので思い切って参加を申し込みました。

講習を受ける前は、「いのちの電話」とは相談員と掛け手が特定されるものだと漠然とっていました。つまり掛け手と受け手がお互いに姓名を名乗って電話番号を交換し、掛ける時間を予約して悩みを聴いて何度も相談に乗ってあげる、そんなものだと思っていました。

しかし研修で学んだことは、「名前も名乗らず掛け手の話しにひたすら耳を傾けなさい」というものでした。最初はこんな“一期一会”的な会話で悩みを解決してあげることができるのだろうかと思いに思いました。

相談員に認定され、最初の電話は忘れもしませんが、ベルが鳴り受話器を取り上げて「はい、北海道いのちの電話です」と言ったとたん中年の女性の声でいきなり怒鳴られました。「なんでオスが出るんだよ」から始まって一方的な罵詈雑言の嵐でした。

一寸びっくりしましたが割合短時間で電話を切ってくれました。しかしそれ以降は最初の電話のような一方的に怒鳴りまくる電話は一度も受けていないので、あの最初の電話は「しっかりやりなさい」という女神様からの励みだったのだと思うことにしています。

長く続けようと無理に頑張った覚えはありません。目の前の電話の受話器を取り続けて気が付けば、いつの間にか年月が流れていったという感じです。

ただ思い当たるのは、相談員になってからすぐに内部の2つのサークルに、コロナ禍で中断される

訂正 3月末発行の144号1頁の下から5行目北海道いのちの電話が2019年に受けた相談電話は、14,556件とありますが、15,906件の誤りでした。

まで参加していたことです。サークル内での読書や話し合いは、電話相談の際にとっても参考になりました。自分の気持ちを言葉にしてサークルの皆さんに聴いてもらったことは、ストレスの解消などに大変役にたったと思っています。

また、つらい電話を聴く中でなにか掛け手と心が通じたと感ずることがあり、それが後押しをしてくれて続けていく力になったのではないかと思います。

相談員として話を聴いていると、本当にこんなつらい人生があるのだろうか、あっていいものだろうか、という気持ちにさせられた相談も数多くありました。

そうした心が痛むような電話をしばらく聴いた後に、何かの拍子に掛け手の声の調子や息遣いがふっと微妙に変わって声が明るくなり、話題もつらいものから楽しいものに移って行ったと感ずることが何度もありました。

独りよがりの感想ですが、少しは掛け手の気持ちに寄り添えたかもしれないと思い、心と心が繋がったような明るい気持ちになって、掛け手の方のこれからの人生が幸せなものであるようにと念じずにはいられませんでした。

教えられた人と人との関係の大切さ

電話を掛けてくる方の中で、よく聴いていくと子供の頃虐待を受けて育ったという方、また夫婦、親兄弟との関係がうまくいっていない、あるいは縁を切ってしまった、という方も多くいました

こういった方々からは人と人との関係の大切さを教えていただき、家族や周りの人が不幸であるうちは自分一人だけでは幸福になれないと気づかされました。

言い方を変えれば、自分が幸せになりたかったら、家族や周りの人を幸せにしてあげなければならない、ということを実感しました。

「いのちの電話」の相談員になって掛け手の気持ちを聴いてあげるだけでなく、私自身の生き方についても掛け手の方々からいろいろ教えられることも多く大変良かったと思っています。

近年、地震や洪水などの災害が多く発生するようになり、ニュースの際に相談の場として「いのちの電話」が紹介されることが多くなったように感じます。

また自然災害以外にもロシアのウクライナ侵攻のような一般市民を巻き込んだ戦争も勃発しています。ウクライナ侵攻は決して他人事ではなく、すでに原油や食料品などの値上げが始まっており、我々の生活へも影響が出てきていますし、日本人が食べている食料の半分以上を輸入に頼る日本では、今後深刻な食糧不足になる心配もあります。

こうした情勢の中では社会が不安定になり「いのちの電話」の役割はますます重要になっていくものと思われまます。

昨秋から相談員になったH.I.さんの抱負

「いのちの電話」については、応募をする以前からメディア等を通して知り、ずっと興味を持ち続け、時間を見つけては活動の内容等を検索したりしておりました。

自由な時間が増え、習い事や資格取得にアクションを起こしていた頃、いのちの電話相談員募集の掲載記事が目にとまりました。

当初、相談員になることは考えてはいませんでした。勿論、私が（相談員に）なれるはずがないと思っていましたし…。ただ、研修を受けたい、勉強させてもらいたいという思いから応募しました。

興味を持って学ぶということは楽しいことです。

研修日が楽しみでした。ロールプレイは緊張しましたが、本当に楽しみながら勉強させていただきました。

認定後の電話担当では、頭の中には、いつも効果的な言葉はないか？ 合槌のバリエーションを広げて対応しなきゃ…と、肩も肘も張って挑みました。

認定後、電話担当初日に受けた一本の電話ですが…とても明るい声でした。「長い間統合失調症の治療を続けて、その間は大好きな楽器の演奏が出来ずにとっても辛く悲しい思いをしていましたが、よう

やくできるようになるまで回復し、生活が楽しくなった」とのことでした。こちらからも回復したお祝いの気持ちを告げて、電話を切りました。

幸せな気持ちになり、わたしにとって気持ちのよい活動の始まりでした。

活動を通して、まずは「いのちの電話」を必要とされている人達が多いということを感じています。

ある相談者は「自分は、たまにお話をさせてもらって心の平穏が保てている」といわれました。実際、電話担当時、日常の出来事などを話して「楽しかった…ありがとう」と電話を切られる相談者も多く、そういう会話も相談者にとっては必要で、柔軟に受けることに意義があると学びました。

また電話を通して、新たな価値観や感覚を教わっている気がします。

相談者の声を1件でも多く聴けるように

初めての深夜帯で受けた電話でした。

東日本大震災で、自分が助かったことを責め、精神を病み双極性障害になった奥様を懸命に支えている男性からの電話でした。「話を聴いてもらっていいですか…」と、話が始まり、ポツリポツリと話されるのを聴いておりました。それは壮絶な内容でした。

長い電話になり、話し終えて疲れていらっしやるようでした。ひとしきり泣いて話した後、「今日はぐっすり眠れそうです。ありがとうございました。」…受話器を置きました。

生きるといふこと、生きているといふことが、どれだけ大きなことなのか…と、感じました。

苦しみ、悩み、生きる力を失いかけている人々に電話を通して対話することにより、生きる意欲を自ら見出せる心の支えになることを願う活動が、私たち相談員の目的だと思います。

繋がった電話で、相談者の重い心が少しでも軽くなったり、暗い心に少しでも晴れ間が見えたり、「今日は大丈夫」と勇気が湧いたり、ドキドキモヤモヤが落ち着いたり…迷いや苦しみから、少しでも解放されること。それは大きな活動の意義であると思います。

この活動を通して、自分はどう変わるのか？ 変えられていくのか？ 期待と楽しみを持っています。そんな変化を感じながら活動していくことが、私の1つの大きな意義です。

受話器を耳に当てると「あー！ やっと繋がった」「ずっと、かけ続けてた」と、安堵されたり、不満気にいわれる相談者の電話を受けることがあります。

「いのちの電話」を必要とされている相談者の声を1件でも多く聴くことが出来るように願っています。併せて、相談員がたくさん増えることを願っています。

事務局のドアを開けると、笑顔で迎えられ、励ましや労いの言葉もいただけます。

諸先輩達とお話する機会を得られた時には、胸に抱えているモヤモヤや疑問点・反省点を相談させてもらいます。経験談などを交えて分かりやすいアドバイスをいただけます。

また、私の電話の受け応えを褒めてくださる時もあります。その全てが励みになり勇気づけられます。いつもありがとうございます。これからもよろしく願いいたします。

お二人の寄稿を受けて

理事長 南 槇子

お二人の寄稿から、いのちの電話の基本である「掛け手の気持ちに寄り添うこと」の大切さを、あらためて実感しました。悩みを抱えている人に寄り添って聴くことを通して、相手は聴いてもらえていることでの安心感、自分を肯定されほっとし、明るさや生きる力が湧いてくることを、聴く相談員も気持ちが通じ合えた喜びや充実感を味わっていると感じました。長く相談員を続けてこられる方々も、いろいろ忍耐や苦勞、時には空しさを感じながら、この喜びや手応えを実感されているのではないのでしょうか。

あらためて人間は深い気持ちの交流の中で生き、生かされていることを「いのちの電話」は感じさせる活動なのだ、と思いました。



ほっこりショット

いつになく暑い日が続きます。6月中旬、この日も気温が上がった午前、野鳥観察会で活動している友人に誘われ、江別市野幌の「千古園」を訪れました。江別市が管理するこの自然公園は、明治24年に入植し江別の開拓に尽くした関谷孫左衛門さんの住居跡で、面積12,185㎡。当時からの大木が豊かな樹陰を作り、わたる風も柔らかで、ひと時暑さを忘れさせてくれます。

園内には、たくさんの石仏の列が見られます。その穏やかな表情に、心も癒されました。

編集後記

今年、「北海道いのちの電話」では、3人の相談員が勤続40周年を迎えられました。1979年の設立以来、初めてのことです。ほかにも1人が30周年、2人が20周年、2人が10周年をそれぞれ迎えられました。みなさまの長年にわたるご活躍にただただ頭が下がります。もちろん、この方々だけでなく、約170人の「北海道いのちの電話」の相談員一人一人が、老若男女、経験年数の違いにかかわらず、電話をかけてきた方の訴えに一生懸命耳を傾け、その悩みや苦しみに全力で向き合っています、そしてそうできるように日々努力していることに変わりはありません。(Y.I.)

事務局日誌 (2022年3月～6月)

- 3月 5日(土) 運営会議、理事会
- 9日(水) 「こころのライブ授業」野幌高校
- 17日(木) 第45期生応募説明会
- 19日(土) 評議員会
- 20日(日) 北海道社会福祉士協会研修
- 23日(水) 栗山町自殺対策研修
- 29日(火) 広報発送(144号)
- 4月 16日(土) 北海道ブロック会議・ブロック研修、(株)シモクニ研修
- 23日(土) 「こころのライブ授業」上川高校
- 5月 21日(土) 運営会議、理事会
- 6月 11日(土) 「花と名曲いのち奏でるコンサート」札幌
- 12日(日) 「花と名曲いのち奏でるコンサート」小樽
- 18日(土) 評議員会

社会福祉法人 北海道いのちの電話(開局1979年1月)
 事務局 〒060-8693 札幌中央郵便局私書箱107
 TEL 011-251-6464 FAX 011-221-9095
 URL <https://www.inochi-tel.com/>



発行人 南 慎子
 編集人 広報委員会

イベント報告

「京都カルテット」公演

いのちの大切さを考えるひとときになれば——と、京都カルテットが全国各地で開催している、いのちの電話チャリティ活動『花と名曲』いのち奏でるコンサート」が、6月11日（土）午後、札幌市中央区の札幌教会で開かれました。

「京都カルテット」はフルート奏者として活躍する園城三花さんが、親しい音楽仲間、釈伸司さん（ヴァイオリン）、松田美奈子さん（ヴィオラ）、山岸孝教さん（チェロ）と、京都で結成しました。北海道での公演は、2019年の小樽と札幌、2021年の札幌、今年6月10日の旭川初公演を加え、5回目です。

11日の札幌公演では、協賛の華道家元池坊札幌支部の作品が彩りを添えるステージで、予定を15分もオーバーする熱演。中でも、さだまさし作詞作曲の「いのちの理由」の歌詞の一部を朗読した後の演奏は、聴く人の共感を呼びました。この日の入場料収入は、翌12日開催の小樽での公演収入と合わせて、203,792円全額が「北海道いのちの電話」の活動資金として贈られました。

また、今ロシアと戦っているウクライナの首都キーウと京都は、姉妹都市ということで、園城さんらはコンサート終了後、会場でウクライナ支援の募金を呼びかけました。



札幌教会・明星館にて（6月11日）



小樽・サンモール一番街にて（6月12日）

イベント予告

3年ぶりの市民公開講座

コロナ感染症拡大のため2020年、2021年と開催できなかった市民公開講座を開催します。

講師は「京都カルテット」と共に6月10日から12日まで、旭川、札幌、小樽で「いのち奏でるコンサート」を開催した、フルート奏者の園城三花さん。全国各地で、いのちの電話を支援するチャリティーコンサートを開いている想い、自殺願望が多くなっている10代の若者へのメッセージなどを、約30分話してもらいます。

引き続き、札幌交響楽団で活躍している物部憲一さん（ヴィオラ）、猿渡輔さん（チェロ）に呼びかけて結成した「トリオ*サッポロ」が登場、約30分、演奏を予定しています。

開催日時は、「世界自殺予防デー」翌日の9月11日（日）午後6時30分。会場は札幌市中央区の札幌教会・明星館。コロナ感染症予防のため参加者を制限しておこないます。詳細はホームページをご覧ください。

ご支援ありがとうございます

期間：2022年3月1日～6月30日

2022年3月1日～6月30日の間に次の方々からご支援をいただきました。ご厚志は365日24時間眠らぬダイヤル活動の貴重な資金として使わせていただきます。

銀行、郵便局からの振り込みの場合入金まで若干時間がかかり、この期間からずれることがあります。その時は次号でお名前を掲載させていただきます。匿名ご希望の方はお知らせ下さい。また銀行振り込みの方のお名前はカタカナのままとなり住所の確認ができず領収書をお送りできません。あわせてご了承ください。

お名前の記載漏れや誤記がありましたらお許し下さい。お気づきの場合、恐縮ですがご連絡をお願いします。

***このご寄付には所得税、道・市民税に関して寄付金控除が適用されず（必要な方は領収書をご請求ください）。**

〒060-8693 社会福祉法人 北海道いのちの電話 理事長 南 楨子
札幌市中央郵便局私書箱 107 北海道いのちの電話事務局
事務局電話 011-251-6464 FAX 011-221-9095