



ホームページ

～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」

いのちの電話では、心に重荷を抱えて相談される方「かけ手」とそれに応える相談員「受け手」とのやりとりが毎日休むことなく行われています。外部に名前を公表することのない相談員に日頃の思いを座談会で語ってもらいました。「一期一会」の声のやりとりを通して、かけ手の「生きる力」にどう触れられるのか、模索する日々です。一人でも多くの方に興味と関心を持っていただければ、と願っています。

いのちの電話相談員座談会

一期一会を大切に日々模索

司会 近年相談員が少なくなっているということもあって、私たち相談員の声を広報誌に載せて、少しでも応募につながるようにと思って今日の座談会を設定しました。まず、自己紹介を兼ねて相談員に応募された動機などをお話いただけますか。

Aさん 子どもの頃は父が山とスキーの関係で活動していたので、私も3歳から山、5、6歳からスキーをやりました。父の影響でスキーはモデル

になるほど上達して、何でもひとの先に行く一番の生活が続きました。病気になって、娘が不登校になって、それでひとの先を歩くというのをやめました。札幌に来て30年になりますが、こちらに来てから悩める人につながろうと相談員に応募しました。

Bさん 私はずっと死にたい子どもだったんです。相談員を始めた頃は「やっと死なないで大人になれた。いのちの相談員なのに死ぬわけに行かない」と自分にプレッシャーをかけたい、という気持ちもあって始めたんですけれど、今はサバイバーとして関わらずにはいられない、という気持ちでやっています。

Cさん 東日本の震災の時に、何もできなかったことに、自分が生きていくことが分からなくなったんですが、この相談員になることで、少しでもそういう人たちを救えないかというところから関わりました。いまだにそういう災害が起こると、自分が生きている意味ってなんだろうと、分からなくなることが多々あるんですけれど、何とか続けてきました。今年の3月いっぱい、勤めていたところを退職しまして、今、児童福祉に関わる仕事をしています。自殺したい思いを持っている子どもにも関わって、また自分自身の生き方を模索しています。

Dさん せっかく一生懸命生きているんで、そうした自分の経験を含めて、何かに生かせたら良いかな、還元できないかな、という気持ちもあって応募したのかなってあらためて思います。

司会 私の場合は、飲食業で働いていた当時、お客さんに全盲の女性がいらして、「私ね、社会復帰したらいのちの電話の相談員やりたいの」と言われました。二人の約束として、僕が先に経験してみるね、というのがきっかけでした。

司会 リラックスして自分の思いを語っていただけたらと思います。

Bさん 子どもの頃から地下鉄でいのちの電話の広告を見たりすると、本当に死にたくなったら電話しようと思っていました。いのちの電話にも見放されたら、私は本当に死んでしまおうと思いながら生きてきたのですよね。もう大丈夫かなと思ったあたりが20代半ばで、養成講座に応募した頃です。その頃は、

〈参加者〉

Aさん：(相談員歴 30年目) 80代、女性、専業主婦

Bさん：(27年目、育児休務から復帰) 50代、女性、勤め人

Cさん：(11年目) 60代、女性、勤め人

Dさん：(3年目) 50代、男性、勤め人

司会：(27年目) 60代、男性、勤め人

ほかの相談員の対応に「こんなに辛い電話がかかってきているのに、なんでそんなアドバイスばかりするの」と尖った子どもみたいに仲間を批判的に見ながら、「やっぱり大人って分かってない」というような思いでいました。今は違うスタンスですけど。

Cさん 私がなぜ東日本大震災で自分が無力だと思ったのかということ、私は気象関係の仕事をしていて、震災の時も、一般に流れていないような情報も目にするのがあったんですが、自分たちは暖かいところにいる。災害復旧のために予報やいろいろな情報を発信しているのだけれども、現場には行ってない。そういうもどかしさとかがあって、何かできないかなと思っていました。

「傾聴」へ それぞれに工夫し、悩み

司会 「傾聴が大事」「助言はしない」と研修で言われてきたと思います。実際にやってみてどうでしたか。

〈相談員になるために〉

養成研修 1年間 (月2回)

実務研修 (インターンシップ) 8カ月

Aさん 30分以上話していて、そのやりとりの中で、この人何かできそうなことないかなと思うことがあります。こうしなさい

とは言わないけれど、何か自分でできそうなことはあるかしら…、で黙るんです。自分で考え、あ、そうかってなってくれたらOKですね。

Bさん 本当の自分で向き合うのが傾聴だと思っています。すごく我慢して何時間聴いたという仲間の話を聞くと、そうではなく聴けるようになってくれたらいいのにと。自分がサバイブできたのは、本音で関わってくれる人がいたからです。一期一会のちょっとした人が、意外に本音で私のことを分かってくれたという、そんな小さな経験の積み重ねで、なんとかサバイブできた気がするんです。一市民として、自分として本音で関わることで、もしかすると一期一会のなんかいい出会いになれば、という気持ちです。

Cさん あと半年で学校卒業なんだけれど、いじめられて学校に行きたくないという話には、「半年なんだから、打算的に考えて卒業すればいいのに」と思っても、横に置いて聴く。本音と傾聴の扱いはまだ自分にはできないかな。

Dさん 私が思う傾聴は、かけ手が悩んで苦しんで、水いっぱいになった気持ちがあってかけているので、受け手が、思う気持ちをぶつけちゃうと、かけてきた意味がなくなっちゃうと思うんですよね。ジーンと聴いていることがすごく大事じゃないかな。

答えの出ない問いかけに 付き合っていく

司会 相談内容の変化を見ると、人生については孤立・孤独を訴える方が最近が増えていました。今は人生と精神を合わせると半分になります。電話対応での苦労とか、悩みはどんなことですか。相談内容が変わってきていることの印象は。

〈相談内容の変化〉

1984年と2022年を比較して

人生(生き方、孤立・孤独) 17%→25%

精神(うつ、統合失調症ほか) 8%→24%

Aさん 孤立と孤独は本当に多くなっています。聴いて受け止めるしかないのですが、その人の周辺のこととか、想像しながら聴きます。前は忘れたんですが、最近、かけ手がどうなったのか、そのことがずっと残っちゃうんです。

Bさん 聴いていく中での苦労とか悩みはなくて、心がけていることとしては、孤独とか生き方とか病気のことって答えが出ないし、もやもやっというつまでも続くじゃないですか。「もやもや分かるよ」と付き合っていくことを大事にしています。何かしてあげるのではなくて、「毎日辛いね」とか、あいまいさに付き合うというか、そのことを分かっているよと伝え返す言語能力というものを、身に付けていきたいと思っています。

Dさん 一番苦労しているのは、かけ手が自分で答えを出さなければいけない話を、答えを出せないのと同じ話をずっとループするというのが、いまだに苦労しますね。

司会 養成講座のお世話をしてくれる係にTさんという方がいました。実習の中で電話を取り始めたとき、手首を切っているようなその電話がすごく辛くて。そうしたらTさんは「自分に置き換えることはないんだよ」と…。今ふっと浮かんだ。Tさんの言葉が本当に残っているんだな。

Bさん Tさんの口調をまねされるのを聞くだけで、胸が熱くなります。

かけ手からも 仲間からも エネルギーもらう

司会 相談員としてのやり甲斐、手応えを。

Cさん まだ発展途上の立場なので。普段から人の話を聴くという姿勢が、以前よりは身についたかなと

思います。職場でもこっちの考えを押しつけるとかは一切しないで、本人の考えを尊重しながら、どうしていったらいいんだろうかと一緒に考えることには使わせていただいています。

〈相談員の仕事〉

日中は1シフト3時間で月2回以上、深夜は年1回以上を基本
継続研修は月1回
現在活動している相談員は140人で、年間約15,000件に対応
1回の電話対応は平均40分程度

Aさん 毎回、本当に一期一会、出会いです。それで、そうか私まだ相談員続けていいんだと思っています。私が病気の後遺症の時に、家事もできなくなっちゃったと泣いたんですよ。そしたら夫がこう言うんですよ。「あなた耳が聞こえるうちは電話聴けるでしょ」って。それで今日に至っています。

Bさん 養成研修のお世話係のTさんには亡くなる寸前まで大変お世話になりました。先輩相談員のHさんは見事な死に様を見せてくれました。お亡くなりになる直前まで電話を取っておられた。そういった仲間の生き様を見せられ、私の人生に影響を与えてくれていると思っています。

Dさん こんなに辛くて大変だという凄まじい話を聴かされて、そんな中でも生きていたんだと。自分も頑張るエネルギーをもらえる。すごく印象に残っているある女性の言葉が「私は生かされている」。生きて以上は何か役目を与えられているんだと思います。

司会 かけてくる人それぞれの生きる力を感じてますね。まずは「電話をかけてくる力」があるんだということをお前提にして、私はただただ話を聴いていく。「昨日自殺未遂しました」という60代の女性だったんですが、「シングルマザーで育てた子ども全く寄りつかないので、私はこの先、生きていく意味はあるのだろうか」と言うのです。小一時間ただただ聴くと、「何か今日はね、温かいものを感じました」と言うから、「そんな風に感じていただけるとありがたいです」って返しました。もう元気になってきているなって思う。そして「温かいものを以前にも感じたんでしょかね」と聞くと「ないです」。おばあさんが大好きだったけれど、亡くなったと言います。思わず「おばあさんのお墓はどこにあるんですか」と聞くと、すぐ近くだった。「おばあさんに手を合わせて、今日の話なんかしてみるのはどうでしょうかね」と言うと、「終わったらすぐ行きます」。そんなやりとりでした。だから私は、さっきのHさんではないですが、死ぬまで電話を取り続けたいと思っています。

これからも「いのちの電話」続けたい

司会 自分としてやってみたい、やっていきたいというものがあれば一言。

Aさん 基本は、今日一日、今日一日です。だからこれ明日やろうとか先延ばししない。いつ死んでもいいように、何となく準備しやり終えておく。

Bさん 私も続けたいと思っています。過去からつながって、同じ知り合いがいて、同じ人に助けられたりとか、いろんなことを経てここに至っています。そのことから離れて生きて行くことがちょっと想像できません。

Cさん 細く長く続けていきたい。

Dさん 僕はすごく同期の仲間がいいな。いろんな面で関わりながらやっていきたい。

司会 どんな人にここにきてほしいと思いますか。

Bさん 若い方。自分とは関係ないと思っているような子が力になってもらえるんだよ、って伝えたい気持ちがあります。

司会 30代40代の相談員がほんとうに少ない。そのためにはSNSというツールを使って何かできないかと思います。例えば、広報活動にSNSを使ってみるとか。IT関係の人が来て手伝ってくれたら助かります。

司会 働いている人にとって、相談員が担当する時間帯はどうですか。

Dさん 同期の人たちを見ると、夕方の時間帯が多いです。今の3時間がもう少し短くなればいいですね。

Bさん 研修期間はありますか。

司会 現在は1年8カ月ですが、短くなるとういいますね。

Bさん 変わったらいいですね。時代がすごく変わってきているし、人も少なくなっているいろいろなことが求められていると思います。そこに対応しなければ…。

Aさん 私が私を生きる。みんな違ってみんないい。グズグズもいいよ。そういうのを感じました。かけ手の人も受け手の人も違っていい。

2024年度の相談員募集については次号（来年3月発行）に掲載します。



ほっこりショット

札幌としては近年稀な暑さが収まった10月下旬、中島公園を散策しました。

日本庭園の一角に静かにたたずむ茶室。国指定の重要文化財「八窓庵」です。紅葉が進んで、豊かな緑に囲まれていた数カ月前とは違う情景です。

庵の軒下のところどころに黒い縄で十文字に結ばれた石が置かれています。この石は関守石（せきもりいし）。広辞苑によると、黒縄は「蕨縄（わらびなわ）」といい、澱粉をとった後の蕨の根の繊維を纏（な）った縄で、水に強いそうです。

関守石は「これから先には行くな」との表示です。北国の厳しい冬に耐え、不粋な侵入者の見張りを続けます。

※残念ですが冬期間は休館です。

事務局日誌 (2023年7月～10月)

- 7月 4日(火) 第45期養成講座開講式
札幌社会福祉協議会(いのちの電話)市民向け研修
- 7月 11日(火) 「こころのライブ授業」雄武中学校
- 7月 18日(火) 「こころのライブ授業」前田中学校
- 7月 19日(水) 北海道共同募金会(いのちの電話)周知
- 7月 20日(木) 「こころのライブ授業」萱野中学校
- 8月 22日(火) 「こころのライブ授業」恵庭南高校
- 8月 23日(水) 「こころのライブ授業」穂別高校
- 9月 1日(金) 「こころのライブ授業」北栄中学校
- 9月 7日(木) 「市民向けこころのライブ授業」…市民公開講座
- 9月 15日(金) 札幌馬主協会 助成金贈呈式
- 9月 23日(土) 音更町*ゲートキーパー研修会*
- 9月 25日(月) 「こころのライブ授業」ゆうべつ学園・芭露学園
合同
- 9月 27日(水) 芽室町*ゲートキーパー研修会*
- 9月 29日(金) 札幌もいわライオンズクラブ 寄付金贈呈式
- 10月 5日(木) 「こころのライブ授業」雄武高校
- 10月 13日(金) 「こころのライブ授業」遠軽南中学校
- 10月 16日(月) 北海道大学医学部「いのちの電話」研修

*ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。

編集後記

今年も年賀状書きの時期がやってきました。出す枚数はだんだん減ってきたけれど地道に続けています。

生まれて初めて年賀状を出した幼かったお正月、出していない同級生から年賀状が届きました。悩んだ末に、急いで書いてその子の家に届けることにしました。家を探しあてて、人にみつからないようドキドキしながら郵便受けに入れて大急ぎで帰りました。自宅に戻ってようやくお正月気分になれたことを思い出します。

今はSNSやネットカードなど多様化して楽しいですね。毎日の「おはよう」や「こんにちは」は人をつなぐ大切な挨拶ですが、年に一度のコミュニケーションには何か特別な力があるような気がします。

少し早いですが……読者のみなさま、今年もお力添えをいただきありがとうございました。来年も「いのちの電話」を心からよろしく願いいたします。(Y. H.)

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 槇子
編集人 広報委員会

イベント報告

～市民向けに「こころのライブ授業」～

2022年から児童生徒のいのちを守るためにと始めた“こころのライブ授業”を、初めて「市民向けこころのライブ授業」として開催しました。

会場は、アニメ「ゴールデンカムイ」の248話「教会」などで登場する、札幌教会礼拝堂。9月7日、約80人の来場者に講話・対談・ライブを届けました。

講話では「『悩みや困りごとは自分一人で抱えないで、誰かに話してください』といつも生徒に知らせていることは、実は大人の皆さんにも是非お伝えしたいことです」と話され、次にナイト de ライトメンバーの素顔が垣間見える対談へと進みました。

ナイト de ライトのライブ演奏に合わせて、客席では手拍子や手を横に振るなど、大いに盛り上がり、アンコールの「生きてくれてありがとう」の曲で全プログラムを終了しました。

来場者からは「講話も対談もライブも…全て素晴らしかった」と感想をいただきました。



会場となった札幌教会礼拝堂



みんなで盛り上がったライブ演奏

イベント予告

～いのちの電話新プロジェクト開始～

近年、著名人の自殺報道とともに連絡先が併記掲載されることの多い「いのちの電話」ですが、相談員が無償のボランティアであることや、運営資金の大半が多くの市民・企業・団体からの寄付金であること、相談員が不足していることなど、その活動について知られていないのが現状です。

そこで、日本いのちの電話連盟では、活動の内容や実態をより明確に理解していただき、全国的に不足している相談員の応募に繋げることを目的として、全国6か所で講座を開催することになりました。そのうちの一つがここ北海道いのちの電話です。

当日は、テーマを「“きく”ことでいのちが救われる」とし、北海道いのちの電話研修委員長の田辺等氏が講演いたします。次に、講座開催の3月から開始する相談員募集についてお伝えし、最後に“こころのライブ授業”で支援いただいているナイト de ライトのライブを届けます。

日時	2024年3月5日(火) 18:30～20:00
会場	時計台ホール(札幌市中央区北1西2) 入場無料

(詳細は、同封の案内チラシをご覧ください)

ご支援ありがとうございます

期間:2023年7月1日～10月31日

2023年7月1日～10月31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 槿子
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