

自殺予防を願って——ひとりで悩まず話してみませんか

# 北海道いのちの電話

(聴覚・言語に障がいのある方)  
ファックス相談

24時間相談 011-231-4343 011-219-3144

## 新人相談員座談会



今回の座談会は若い期の方々にお集まりいただき2年間の養成時代を振りかえりながら、現在、相談員として感じる“喜び”“とまどい”そして“心がまえ”等をお聞きしました。

### 出席者

Aさん	20代	女性	相談員歴1年半
Bさん	40代	男性	2年半
Cさん	50代	女性	3年半

### 動機

## 相談員が足りない

**B.** 12年くらい前から、仕事とは別に障がい者の社会参加を支援するNPOに関わってきましたが、仲間が増えて負担が軽くなった時に、新聞で「いのちの電話」の相談員が不足していると知り、直接、いのちに関わる活動を手伝ってみようかな……と。

**A.** 私は大学生の時に入ったんです。カウンセラーとか悩みを聞く様なことをしたいと思って、講義の中で先生に『いま「いのちの電話」の活動は人が足りなくて困っています。相談員を募集していますが、年齢制限が下がったので学生の皆さんも応募できます』と聞いて、仕事にしなくても電話で人の悩みを聞くことができるのならと始めたのがきっかけです。

**C.** 私は以前、不登校の子ばかりの全寮制高校で教師をしていたんです。教師って教えたがるんですけど、それではだめで、子どもに合わせる、待つこと、聴くことということ、その時、先輩教師や子ども達からいっぱい教わったことを活かさないかなという思いもありました。その後に募集を見て、応募がすごく少なかったので申し込みました。

# 仲間との出会い 電話でつながる出会い

Aさん

素直に受け取ろうと思って研修にのぞきました。死にたいという電話ばかりかと思っていたら、話をきいてほしい人が多かったです。



Bさん

やっぱり同じ目的を持って1年半ずっと顔を合わせるっていうのは大きい。相手の話を聴くという姿勢が自分の仕事にプラスになっています。



Cさん

いろんな研修を受けたんですけど、一番大きかったのは宿泊研修だったような気がします。中身もさることながら、同期の人とすごく近くなったというか仲間意識ってというか、だから何か困った時に1番相談しやすいのは同期の人ですね。



傾聴

## 寄り添えたかな？

**C.** 私にとっては、話の重さとか、難しさとか関係ないんです。かけ手に対して自分の意見を素直に正直に言っても大丈夫って思える時があって、その話の中でたまに、相手の口調や声のトーンが変わることありますよね。それは心からかけ手の話に共感した時で、その気持ちが伝わった時なんだと思う。そんな時は少しだけ良く聴けたと感ずるかもしれません。年齢も関係なく、相談員と相談者じゃなく、本当に対等に話が出来た時は寄り添えたかなと思います。

**A.** 良く聴けたなって思うことはあまりありません。私がどう対応したかはよく覚えていないのですが、「あなたで良かった」という言葉を聴けたときに、この電話を私が受けてよかったと思います。

**B.** 最初は、この人何を言いたくて電話を掛けてきたのかと思うことがあります。話を聴いているうちに少しずつ信頼関係が生まれて、だんだん話が深まってきます。ちゃんと聴けたのでは……と私が思うのはそんなときです。

**A.** こっちはかけ手のことをだんだん理解していくんですけど、話していく中でこっちの気持ちが動いたのを感じて、かけ手の気持ちも動いていくのかなって……。

**C.** かけ手の心の動きみたいなものに添いながら、自分自身の気持ちも複眼で見ているみたいなところがありますよね。

## 相談員？友だち？隣人？

- B.** 「いのちの電話」の研修では、ひとりの友人として、隣人として聴くようにとされます。私は友達が困っていたらまず、アドバイスしたいと思っていました。でも、ここではまず聴きます。だから、隣人という言葉が一番しっくりくるかな。電話なので距離は離れているけど隣にいる人と話をしている……。そういうのが“隣人”という感覚ですかね。
- C.** 人間同士としてお互い相手を尊重し合って話をしたい……。つまりフラットな関係になりたいと思って電話を取るんです。相談員なんだから何でも聴くのが当たり前だろうというスタンスやこちらの人格を無視されるのは嫌なんです。
- B.** 話を聴く訓練をした人、そういう人が出てくれるという安心感がかける側にはあると思う。電話で話す上ではフラットな関係だけれど、自分がここにいるのは困っている人たちの為ということは忘れちゃいけないと、私は思っているんです。
- C.** 電話で聴いている時は本当にできるだけ相手に添って聴こうとするんだけど、うちに帰って夫の話は聴けないって仲間と冗談で話すんですね（笑）。人間いつ何が起ころかわからないから、“今”という限定つきで、相談員をさせていただいてる。私自身もこれまでの人生でいろんな人にいっぱい話を聴いてもらった。聴いてもらうということでもんまに癒されるかを経験したから、これからもできるだけ続けていきたいです。

## あなたも相談員になりませんか？

### 北海道いのちの電話ボランティア募集要項

**研修期間** 2013年7月～2015年3月 **研修費用** 30,000円+宿泊研修実費（約6000円）

**研修概要** 1. 「いのちの電話」の基本的知識及び姿勢を学ぶ。

（自殺予防としての役割、組織ボランティア、家族・貧困・虐待について他）

2. 他者・自己理解を体験的に学ぶ。3. 電話相談模擬演習。4. 実習。

※講師は精神科医、臨床心理士、大学関係者など専門職の方々です。

**選考** 一次選考（書類選考）、二次選考（面接 面接日 2013年6月8日（土））

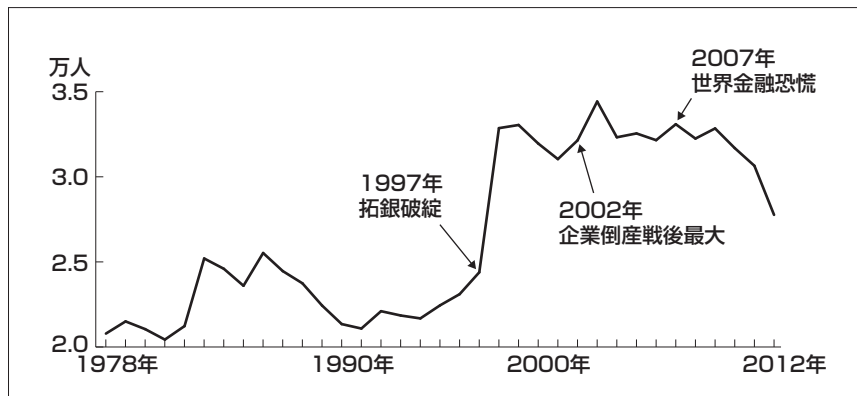
**申込締切** 2013年4月30日 詳細は事務局（TEL011-251-6464）

又はホームページへ

# 大切な人が自殺に追い込まれることがないように **今 動こう！**

1998年以降3万人を超えていた自殺者数が、昨年2012年は15年ぶりに3万人を下回り、2万7766人だったと警察庁が発表した。全国の自殺者数の減少は3年連続で、東京、神奈川など人口の多い大都市圏の減少が目立つ。しかし自殺率は依然として高い。自殺を防ぐ大きな要因として周囲が気付くことが鍵となる。疲れている・食欲がない・ふさぎこんでいる・口数が少なくなった・「どうなってもいい」と言う・過度の飲酒をする。あなたの周りにこんな人はいませんか？

全国の15年間の自殺者数



北海道の自殺者数の推移

2008年	1726人
2009年	1599人
2010年	1533人
2011年	1437人
2012年	1296人



## 始まりました！ナビダイヤルサービス

なやみ ところ  
電話番号 **0570-783-556**

よりつながりやすい電話をめざす新しいサービスが始まりました。電話をかけると「こちらはいのちの電話です、最寄りのセンターへ相談したい方は『1』を、近隣のセンターへご相談したい方は『2』を、空いているセンターとご相談したい方は『3』を」とアナウンスがあり、かけ手は『1』『2』『3』のいずれかを選べます。全国どこからでも共通の電話番号でつながります。(遠方につながると電話料金が高額になる可能性もあります)

## 事務局日誌

(2012年11月1日～2013年2月28日)

- 11月 10日(土) 理事会・評議員会
- 13日(火) チャリティーコンサート
- 24日(土) 運営会議
- 12月 8日(土) 全体研修  
運営会議
- 1月 15日(火) 34期生個人面談
- 2月 9日(土) 運営会議
- 20日(水) 市民公開講演会

## 編集後記

今号から広報に関わることになりました。若い期の相談員ですから、今号の編集作業を通じてあらためて自分の価値観に気付かされたし、電話で繋がる方との一期一会を再確認することにもなりました。これからも仲間たちと電話の向こうの方に寄り添い続けていきたいと思えます。(H)

自殺にまで至るような深い悩みを抱えている人、日々生きることにつらさを感じている人に手を差し伸べようと、現在さまざまな機関が電話相談を実施しています。その数ある電話相談の中で「いのちの電話」はどのような役割を果たしていくのでしょうか。このたび広報に新しく加わらせていただいた者ですが、ともに考えていけたらと願っています。(F)

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 <http://www.inochi-tel.com/>

本誌は共同募金の配布金により発行

発行人 南 槇子  
編集人 広報委員会