

電話の向こうに君の笑顔が見える……



山形いのちの電話

広報57号

2018.6.15

yamagata



撮影 加茂水族館 前館長 村上龍男



信頼される「山形いのちの電話」を目指して

常務理事・事務局長 栗原 浩一

今年2月27日に佐藤藤彰常務理事（兼）事務局長が急逝された後を受けて、4月から「山形いのちの電話」の事務局長の任に就くこととなり、身の引き締まる思いをしております。

私は、社会福祉法人山形市社会福祉協議会の常務理事として「山形いのちの電話」の理事を務めてまいりましたが、活動内容についてはほとんど理解をしていなかった私でありますので、皆様のご指導とご鞭撻をよろしくお願い申し上げます。

先日、初めて「山形いのちの電話」相談員の研修会において、「自殺とその予防について」と題して山形県精神保健福祉センター所長で精神科医の有海清彦氏の講演を拝聴させていただきました。その講演の中で「自殺行為の出現は、まず自殺の準備状態が形成され、それに直接動機が加わって自殺が決行されるという形が認められ、この自殺の準備状態を見逃してはならない。」また、「自殺者の心理には〈死にたい〉願望と〈助けられたい〉〈苦しい気持ちを解ってもらいたい〉という願望が共存していることがあり、〈助けられたい〉願望は予告兆候として表れ、追い込まれて〈もう死んでしまいたい〉という本人のサインに気づくことができれば、自殺を回避することができる。」という言葉であります。それと言いますのも、私、山形市役所に勤務していた42年間で、同僚や部下を3人自殺で失い、1人は自殺未遂で

公務には復帰しましたが声帯を傷つけてしまったという経験があります。

その中でも定年退職を間近に控えて、職務上本当に頼りにしていた直属の部下を突然!!自殺で亡くしてしまいました。彼は、責任感が強く、上司から依頼された仕事を抱え込んでしまって、部下に振り分けて仕事をこなすということを、やれない性格であったと思われます。そんな彼の性格をもっと早く見極めてやれば、「助けられたい」願望に気づいてやれたのではないかと、後悔の念でいっぱいです。当時のご家族の皆様からも、どうしてもっと早く気づけなかったのかと責められました。何の言葉も返すことができませんでした。このように「苦しい気持ちを解ってほしい」という人が身近にいたにもかかわらず何もすることができなかった私ですが、「山形いのちの電話」での事務局長として、何ができるのか相談員や役職員の皆さんからご指導いただきながら、「聴いてもらって良かった」と感じてもらえるように、信頼される「山形いのちの電話」として機能できるように努めてまいるとともに、相談員も増えて、「山形いのちの電話」が今後益々充実するようにしていくことを目指してまいりますので、関係各位のご理解とご支援を宜しくお願いいたします。

相 談 員 の 声

いのちの電話にたずさわられたこと

A・I

ある日、新聞を見ていて何気なく目に入った記事が「いのちの電話」でした。内容を見ると、しっかりとした研修期間もあり、安心・早速応募して研修を受けてみると、内容は意外にも「自分自身を知ること」でした。その研修の基礎があったおかげで、今、掛け手の想いを聴かせていただけたと思えます。

実際、電話を受けてみて感じるのは「誰かと話したい」という思い。それだけで繋がっている気がします。心に決めているのは、掛け手の想いをどこまで聴かせていただけるかを念頭において受話器に向かうことです。

これからも、電話を受けさせて頂く時間に感謝し、続けることができるよう努力していきたいと思えます。

少し、落ち込んでいます

R・S

「ま た起こしてしまった！」

着任以来、2回目の自死者である。小生が「相談員」へ応募したきっかけは、檀家さんから自死者を出してしまったこと。「生きている人のための寺」を目指している住職としてショックだった。直後、新聞で相談員募集記事を見る。研修を受け、相談員になった。寺においても常に「傾聴」を心掛けていたのに……。この度は県外に住む檀家さんであったが、会えばいつもニコヤカにお茶を飲み、雑談を交わしていた。いったい何があったというのか？

相談員になって数年、まだ「危機対応」を必要とする様な切羽詰まった相談は経験せず。「まさに死を考える人は、電話をかける気にもなれないのではないかと」最近思う。しかし、その様な危機的状態を傍で支え、悩んでいる家族がいるはずである。当人そして家族を含め、お会いした時なぜ気付かなかったのか。そして少しでも話を聞かせてもらえなかったのか。「自坊からは2度と……」と心していたのに、本当に悔しい。

山形県内、3日間に2人の割合で自死者が出ている、と話す檀家さんは驚く。もちろん「いのちの電話」は多大な貢献をしている。が、社会全体の対策として行政を含め、足並みがバラバラに

感じる。昨秋、県の主催する自死防止セミナーへ出席する機会を得た。行政側は今後、数値目標を掲げ、線表化し、積極的に関係団体と連携し対応する主旨であった。現場の我々としても深く実態を知ってもらい、協力していきたいと思う。

つくづく「傾聴」の難しさを感じる。反面傾聴によりいくらかでも「聴き上手」になり(?) 2次的効果で、日常会話がスムーズになった事はとても有難い。

「相談雑感」

Y・I

電話相談を始めて、3年が経つ。始めのころは「自分が何か相手の役に立つように」などと勝手に思い上がっていた。しかし、自分の思いなど殆ど役に立っていないことに気づかされる。

最近、電話の主の話にただひたすら耳を傾けるようにしている。そして、相手は「今日はどんな気持ちでこの電話を掛けているのか」を想像するようにしている。すると、電話の主に余計な苛立ちをさせずにすむようだ。また、不思議と自分の緊張する気持ちも少しずつ減っていくように感じる。

ただ「今の自分の気持ちを誰かに聴いて欲しい。」のであり、何かを解決して欲しい為だけに電話を掛けてくるのではないようだ。やがて、電話の主の声が、だんだん明るくはつきり聞こえるようになったころ、静かに受話器を置くようにしている。

生かされている現在(いま)に感謝

N・T

全国で約3万人近くが自死する中、自分が住む(置賜)地域でも5日に一人が自ら命を絶つという目を覆いたくなる現実があったことを知った時期に、身近に住む友人が自死した……。丁度このタイミングに『山形いのちの電話 相談員募集』という広告を目にした私は、少しでも歯止めをかけなくてはという正義感からこの世界に飛び込んだ。

相談員の認定を受けて3年半余りが経過した現在、これまでに様々な相談や悩みを受けてきた中で気付いたことは、かけてくる相手は、電話を通じたキャッチボールがしたくて電話をかけてくるものではないかということ。私自身はそのかけ手と偶然つながったキャッチボールの受け手。例え

ばキャッチボールの下手な相手であっても受け手の私はとにかく暴投だろうが、いきなりの強いボールだろうが、本気で体を張ってでもキャッチすることに専念する。つまり相手の話すこととにかく集中する。そうしていくうち、相手の投げたボールのコントロールが良くなってきて、いつの間にかお互いがキャッチボールを続けることそのものに心地よさを感じてくる。これがいわゆる傾聴からはじまる共感ではないかと思えてきた。自分から相手にヒントや助言を与えようとするのではない。相手はそんなことを聞きたくて電話してきたのではなく、ただ相手自身が今抱えていることを聞いてほしくてこの電話にかけてきたということではなかろうか。

人生には3つのKがあるという話を聞いたこと

がある。関心、感動そして感謝である。電話が鳴り「よくかけてきてくれましたね。どんなお悩みですか？」と、心から関心をもって相手の言うことに耳を傾けるうち、いつの間にか相手と共感しそのことに感動を覚える自分に気付く。しばらく話して受話器を置き、相手との一期一会の神秘的な世界から現実に戻る。こうして限られた時間帯の電話当番を終え、家路につく頃には何とも言えない心地よさを感じている自分がある。素人にしか出来ないというよりも、素人だからこそできるボランティアがある。人を助ける前に自分自身が生かされている世界。日常では感じることのできない、自分の存在までも見つめることのできる世界。山形いのちの電話に感謝である。是非皆さんも、相談員として活動してみませんか。

あなたの「力」を貸してください!!

第21期 電話相談員養成講座のご案内

研修は、自分を見つめ直し、良き仲間を見つける機会でもあります。

いのちの電話とは いのちの電話は、自殺予防を主な目的とした電話相談です。ひとりひとりの「いのち」を大切にする立場から、不安や苦しみに悩んでいる方のよき隣人として、電話での対話を通し、援助していただく民間のボランティア活動です。



詳細は「山形いのちの電話」のホームページをご覧ください。お問い合わせは「山形いのちの電話」事務局までお電話下さい。(事務局執務時間 平日 午前10時~午後4時)



佐藤藤彰氏ご逝去

山形いのちの電話の常務理事で事務局長を2014年から務められた佐藤藤彰氏が2月27日68歳でご逝去されました。教員として定年まで勤務され、大学で学んだ心理学を活かし、相談員として事務局長として山形いのちの電話のまとめ役としてご尽力いただきました。就任直後開局20周年の記念式典開催。昨年、山形新聞社さんより3P賞(平和賞)を受賞、また社会福祉法改正対応にご苦労されました。いつも相談員を大切に、役員の方々、後援会の方々に感謝し、社会的責任の基充実した相談を提供し続けようとお話しされていました。「一人ひとり皆違っていい」大好きなお酒を酌み交わし熱くいのちの電話への想いを語り、講義や研修に携わりたいとの思いをお持ちでした。

改めて感謝を致しますとともに、謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

☆INFORMATION☆

第16回 山形いのちの電話
チャリティーコンサート

日時 **2019年**
1月14日(月・祝)
14時開演

会場 **山形テルサ アプローズ**

出演者 **村井秀清 (INFINITE CIRCLE)**
BIG SWING FACE

チケット **お一人様 3,000円**

(チケットの代金の一部(1,000円)を、「山形いのちの電話」の活動資金とさせていただきます。)

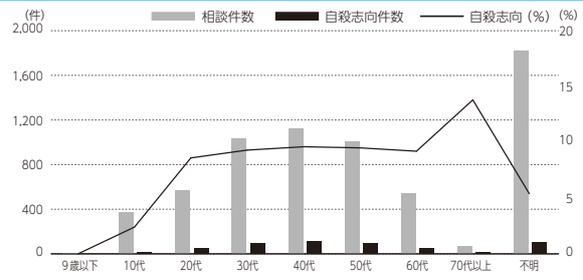
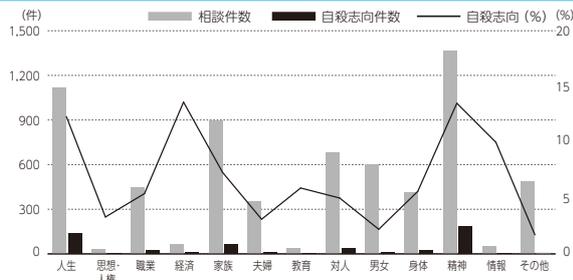


年末特別賛助金のお礼
多くの皆様よりご協力をいただきました。
本当にありがとうございます。

総額
3,432,000円

2017年1～12月の受信統計

総件数 6,532件 うち自殺志向件数 516件



事務局日誌

- '17年11月7日 事務局会議
- 8日 運営会議
- 10日 自殺予防いのちの電話・理事会
- 16日 広報委員会
- 18日 相談委員会総会
- 25日 相談委員会
- 12月4日 事務局会議
- 5日 後援会役員会
- 8日 運営会議
- 10日 自殺予防いのちの電話
- 12日 広報委員会
- 15日 LL対策委員会・財務委員会
- 18日 研修委員会
- 29日 山形いのちの電話チャリティーコンサート
- '18年1月5日 事務局会議
- 9日 運営会議
- 12日 財務委員会
- 13日 男性相談研修会
- 27日 相談委員会
- 2月4日 男性相談研修会(大阪)
- 5日 研修委員会
- 9日 事務局会議
- 2月10日 自殺予防いのちの電話
- 16日 LL対策委員会・運営委員会
- 3月4日 ふくしま寄り添いFD研修会(宮城)
- 6日 事務局会議
- 9日 理事会
- 10日 自殺予防いのちの電話
- 11日 ふくしま寄り添いFD
- 24日 相談委員会
- 30日 広報委員会
- 4月6日 事務局会議
- 10日 自殺予防いのちの電話・内部監査
- 11日 ふくしま寄り添いFD
- 13日 運営会議
- 14日 認定式
- 19日 広報委員会
- 23日 研修委員会
- 28日 相談委員会
- 5月1日 事務局会議
- 8日 役員会
- 10日 自殺予防いのちの電話
- 11日 ふくしま寄り添いFD・運営会議
- 17日 広報委員会・男性相談研修会

役員名簿

- 理事 (15名)**
古澤 茂堂 (理事長)・長谷川憲治 (後援会会長・財務委員長)
本間 利雄・末廣 晃二・助川 暢・矢吹 海慶
境澤栄美子・国井 富彦・灘岡 壽英・鞠子 克己
小野 葉子・後藤 茂・菅原 和夫・小野みどり
栗原 浩一 (常務理事・事務局長)
- 監事 (2名)**
伊藤 吉明・大沼 俊彦
- 評議員選任・解任外部委員 (2名)**
市村 克朗・島貫 新平
- 評議員 (20名)**
遠藤栄次郎・熊谷 真一・三浦孝太郎・鈴木 功修
井上 弓子・千歳 毅・沼野 慈・波多野保夫
大浦 正人・齋藤 哲也・富士盛良一・和田 多聞
伊藤 和子・金田由利子・種村 信次・中山 真一
久松 玄徳・河川 英樹・石川貴代子・竹川 敏雄
- 顧問 (1名)**
相馬 健一

名刺サイズの「あんしんカード」を作りました

相談電話は
023-645-4343
毎日13:00～22:00受付
社会福祉法人山形いのちの電話

毎月10日は
自殺予防いのちの電話

時間 午前8時から24時間対応

自殺予防いのちの電話
(フリーダイヤル)

TEL 0120-783-556

編集後記

春から夏、季節の移ろいと月日の経つ早さに驚かされるこの頃。
相談員になって10余年、聴かせていただいた電話の数々、仲間との交流は貴重な体験でした。
広報誌を手にとってくださった貴方、是非仲間になっていただけたらと願っています。(へ)

社会福祉法人 山形いのちの電話

事務局 〒990-8691 山形中央郵便局私書箱第99号
電話/023-645-4377(事務用) FAX/023-645-7795
発行人/古澤 茂堂 編集/広報委員会

※この広報誌は、共同募金からの助成で作りました。