



社会福祉法人 京都いのちの電話 ニュースレター

第121号

相談電話

075-864-4343

24時間 年中無休

ナビダイヤル 0570-783-556

「私をつき動かすもの」 ～未来へ向けて～

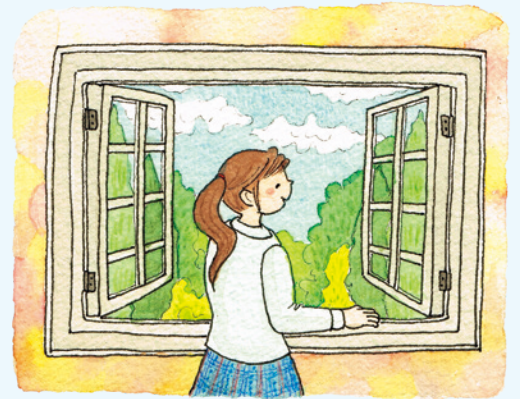
京都いのちの電話 相談員からのメッセージ

開局41年目となる京都いのちの電話。その間、ボランティア電話相談員をつき動かしてきた想いと、この先どう在りたいか——相談員からのメッセージをお伝えします。

私の活動動機は、“相談員が足りなくて、たくさんかかってくる電話に対応できない”というような新聞記事でした。それまで何となく、仕事以外で社会に関わることがしたいと思っていました。いのちの電話の活動があることは知っていましたが、2年間の研修が難しいと考へ、積極的に考えていませんでしたが、その新聞記事を読んで、一歩前へ踏み出すことができました。2年間の研修で、社会で生きる私たちは一人では生きていけない、人を大切にして、人と関わりながら生きていることを学びました。相談員に認定されて10年余り。いのちの電話の活動を通して「傾聴」が自分自身を成長させていると感じ、人を大切にすることは自分も大切にされることにつながる。互いに理解し認め合うことで、この社会で生きていける。私自身がそんな思いを持ちながら、今も活動を続けることができます。これからも、人を大切にする社会であってほしいという願いを込めて、電話の向こうの方と関わりながら自分も成長して、この社会で生きていく。そんなことを思いながら、今後も続けていけたらと思います。

(相談員13年目)

私は子どもの頃から、自分の欠点ばかりが気になり、自分に自信がなく、劣等感のかたまりのようでした。どこか、冷めたような感覚を持ちながら大人になったわけですが、そんな私にも、いい出会いがあり、救われました。その出会いは、言葉で表すと“安心できる場”だったと思います。緊張しなくてもいい空間、自分のまわりにガードをしなくてもいい場でした。京都いのちの電話での活動は、言葉にできない、心の中からわきあがってくるものなのですが、私が出会いによって救われたことの恩返しもあるかと思っています。電話をかけてくる方と相談員の電話での出会いを安心できる場に、謙虚に、真摯に、気持ちを聴かせていただける相談員でありたいと思っています。電話をかけてくる



方には教えていただくことが多く、私の視野が広がり、自分の思考の方向性やクセなども気づかせていただいています。

(相談員14年目)

誰かの役に立ちたいというより、「聴く」とはどうすることかを学びたくて、相談員を希望しました。電話を終えた後の自問自答の日々が、相談員を続けている要因だと思います。「今度こそは」と。相談員としては初めての出会いでも、「いのちの電話」として再度電話をお受けすることもあります。「京都いのちの電話」の相談員として、みなそれぞれを持ち味を活かしながら、理念は一つに、電話をかけてくる方と繋がってほしいかなと思っています。

(相談員15年目)

京都いのちの電話では、とても自分を大切にできているように思います。人とのつき合い方がわからないまま飛びこんだのですが、ありのままに生きていく事ができる場でもあります。子どもに手がかかなくなり、ボランティアをさがし始めたのがきっかけです。この先も京都いのちの電話は必要なもので、皆で続けていかなければならないと思っています。私は隣人という言葉が好きです。京都いのちの電話で教えてもらった言葉ですが、近すぎず遠すぎず、言葉をかけられる関係は、なくてはならないと思います。

(相談員7年目)

私がいちのちの電話の相談員になったきっかけは、私の知っている人が、自殺してしまったことです。その少し前に電話してきたのですが、私はその電話を取ることができず、留守番電話に、さよならというメッセージが入っていました。その電話を取れなかったというのが悔しくて、命を救う仕事がないかと思い会社も転職しましたが、現実にはそのような業務には就けませんし

(次ページに続く)

(1面から続き)

た。仕事の忙しさを理由にしてきましたが、定年間近になり、時間の余裕もできました。もう一度何かできないかと思い、前から知っていた、いのちの電話に応募しました。孤独の中にいる人にとって、匿名性の強い、いのちの電話は貴重だと思います。その電話を取ることができるという責任と重要性を認識して、電話をかけてくる人の未来に繋がる電話応答を心がけていきたいと思ひます。(相談員2年目)

電話をしてこられる人にはあたりまえですが、死が身近にある人が多い。電話が終わった後、この直後に亡くなられたらどうしよう、と震える思いをしたこともある。そんな中、少なからず、孤独(人が生きていく上で永遠のテーマだと私は思う)を強く感じている。その孤独に寄り添うために、私は電話を取っていたいと思ひます。もちろん、自分が電話をとることによって何が出来る、とは思っていない。受話器を置く度に、これでよかったのか、とわからなくなる。自分の未熟さがいやになる。でも私は、電話をしてこられる人とともに成長していきたい、と今思った。(相談員6年目)

相談員になって十数年になりますが、未だにやればやるほど難しさを感じ、迷いながら聴いています。同時に、自分自身を含め、人と向き合える貴重な時間であり、一期一会の電話を通して出会えて良かったと思える瞬間や感動、新たな発見があります。私達の活動は、世の中にとっては小さな歩みかもしれませんが

が、ひとり1人を大切に、生きる希望を持っていただく重要な活動であり、なくてはならない存在であり続けたいと思ひます。(相談員12年目)

誰だってちょっと不器用で未熟。そんな不完全さを赦し合うことが出来たら、少しは明日が明るく見えるんじゃないかな。そんな気がして、電話の前に座ってしまうのです。多分これからも・・・(相談員21年目)

人生が足早にすぎ去って行くように、私の生活の一部となっていた相談員も、同じようにすぎ去ろうとしている。研修生の頃は、厳しい研修に必死でしがみついていた。先生達の教えは、清水のように身体にしみこんでいった。傾聴、共感を常に意識しながらも、思うように対応できない事が多かった。入った頃、ある先生の言われた「人の生き血を吸うドラキュラにならないように・・・」この言葉は、数十年たった今も、しっかりと心に根付いている。今も昔も、一番の試練は、研修の場である。ふりかえってみると、自分で気付かない自分に気付かされる、大切な場所である。そんな体験を重ねながら、これからも、電話をかけてくる方に寄り添って行けたらと思ひます。(相談員32年目)



活動報告

〈新相談員認定式・二千時間・千時間感謝状贈呈式〉

4月1日(土)に第44期認定式が行われ、11名が新たに相談員に変わりました。また電話担当が二千時間を超えた方3名、千時間を超えた方5名への感謝状贈呈式も行われました。

〈相談員養成講座・フォローアップ研修〉 第46期・13名の開講式・オリエンテーションが5月13日(土)に開催されました。9月3日(日)には、箱庭を使った44期フォローアップ研修が行われました。

〈相談員自主研修〉 相談員の要望により、5月31日(水)に「苦情の現状」を再度実施しました。多くの相談員が参加し、自分の中にある感情や考え方をふりかえりました。



『認定式・表彰式』



『44期フォローアップ研修』

| | | |
|-----------|--|--|
| 事務局 日誌 | 4月 1日(土) 新相談員認定式・二千時間・千時間感謝状贈呈式 | 27日(火) 自主研修『生と死の心理学』(～2024.3月・全8回)(加藤廣隆氏) |
| | 7日(金) 広報チーム会議 | 7月 7日(金) 京丹後市自殺ゼロ実現推進協議会(中瀬真弓事務局長) |
| | 15日(土) 45期2年次オリエンテーション(中瀬真弓事務局長・他) | 8日(土) 日本いのちの電話連盟事務局長会議(鈴木工事務局長補佐)(リモート) |
| | 22日(土) 46期養成講座受講者面接 | 15日(土) 45期2年次セミナー『精神医学概論』(武本一美氏) |
| | 5月 13日(土) 46期養成講座開講式・前期オリエンテーション『いのちの電話の基本理念』(加藤廣隆理事長・岸田美保研修委員長 他) | 16日(日) スーパーヴァイザートレーニング(～9月・20時間)(岸田・中瀬・高田研修委員) |
| | 内部監査(会計・業務)(石田晋治監事・佐藤剛監事) | 20日(木) 京都市社会福祉法人指導監査 |
| | 14日(日) 第106回理事会 | 22日(土) 45期2年次セミナー『発達障害の方からの電話』(定本わき子氏) |
| | 17日(水) 広報チーム会議 | フリーダイヤル初心者研修(中瀬真弓氏) |
| | 20日(土) 46期養成講座『かわりのワーク』(中瀬真弓氏) | 25日(火) 福知山市自殺対策協議会(中瀬真弓事務局長) |
| | 23日(火) 相談員全体研修『生と死の心理学』(加藤廣隆氏) | 27日(木) 京いのちさえ隊総会(中瀬真弓事務局長)(リモート) |
| | 24日(水) NTT労働組合退職者の会 寄付授与式(中瀬真弓事務局長) | 8月 3日(木) 広報チーム会議 |
| | 27日(土) 46期養成講座『ボランティア論』(高木総平氏) | 23日(水) ノートルダム女学院中学高等学校教職員研修(中瀬真弓事務局長) |
| | 30日(火) 第85回評議員会 | 9月 2日(土) 45期2年次セミナー『相互ミラー描画展開法』(名取琢自氏) |
| | 31日(水) 相談員自主研修『苦情の現状』(中瀬真弓氏) | 3日(日) 44期フォローアップ研修(名取琢自氏) |
| | 6月 3日(土) 45期2年次セミナー『グループSV』(～11月・全6回) | 4日(月) 京都府自殺対策推進協議会(平田真貴子理事) |
| | 15日(木) 洛北ロータリークラブ 寄付授与式(中瀬真弓事務局長) | 16日(土) 第1回研修委員会 |
| | 京都府犯罪被害者支援連絡協議会(中瀬真弓事務局長) | 18日(月) スーパーヴァイザーフォローアップ研修(岸田・中瀬・高田研修委員) |
| | 17日(土) 46期養成講座『応答実習』(～9月・全8回) | 30日(土) 45期2年次セミナー『電話相談の背景を把握する』(柴田長生氏) |
| | 24日(土) 日本いのちの電話連盟総会(加藤廣隆理事長)(リモート) | 46期養成講座『後期オリエンテーション』(研修スタッフ) |

コラム

聴く 考える 思う

精神科医 北村 隆人

東洞院心理療法オフィス / 太子道診療所精神神経科

このままではいけない

今年、メディアでは芸能界における性加害に関する報道が繰り返された。事件そのものの悪質さもさることながら、暗然とするのは、これほど大規模な事件がこれまでメディアで取り上げられることもなく放置されていたことだ。

しかし半ばは知っていながら知らないふりをしてやりすごしてきたメディアの姿に、私たちは自らの姿も見出しはしないだろうか。小学校で、いじめられている友達を見ながら、助けようとしなかった記憶。職場で、部下にパワハラめいた言動を示す上司を、非難することもなくやり過ごした記憶。そのように傍観者としてふるまった記憶のない人は、ほとんどいないだろう。

加害を放置していたという自覚がもたらす苦しさゆえに、私たちはその自覚から目を背けたくなってしまう。そんな誰もが共有している弱さを描いた作品が、渡辺ペコの『恋じゃねえから』というコミックだ。

主人公は40代女性の茜。彼女は14歳時の出来事に対する罪悪感で苦しんでいる。当時、美術教師と関係を持って苦しんでいた友人がいたが、その苦悩を知りながら茜は距離をとってしまった。それから20年以上が過ぎた今、美術教師が彫刻家となり、友人の当時のモード写真をモデルにして彫刻を発表したことを知る。友人の心の傷をさらに抉るはずの、この事態に動揺した茜は、これまで過去の記憶を消そうとしていた自分を振り返ってこう独白する。

若かった頃、こうして言葉と感情をのみ込み続けて、お酒と食べ物を吐き出し続けて、そうやって10年以上かけて私は、自分の歯を逆流する胃液で溶かして、8本の歯を失った。言葉も感情もまた、自分自身が無視し続けて存在しないように扱えば、自分の中で溶けて消失していくのかもしれない。

(『恋じゃねえから』第1巻 講談社)

友人が傷ついていることを知りながら手を差し伸べなかった罪悪感を、飲酒や過食で無かったことにする。そうした茜の弱さに、私たちの多くは自分を重ねるだろう。

しかし、こう自己弁護したくなる気持ちが私にも動く。「苦しんでいる人もいるのは分かっている。でも私も自分のことで精一杯なんだ」。でもそうした自己弁護は、自分の心の別の部分に蓋をして成立するものだ。

茜は先の独白の後、こう述べる。「……でもこのまま死にたくない。変われるかな、今からでも。私、変わりたい。今からでも」。この決意から物語は動き始める。

私たちの心の中に確かにあるはずの、「このままではいけない」という思い。その思いを大切に生きて生きる勇気を持てば、茜のように私たちも一歩前に進めるかもしれない。一人一人がそういう歩みを進めていくことによってしか、この社会に存在している醜い現実が変わっていくことはない。



受信件数

| | |
|--------------------------|----------|
| 2023年2月1日～ 2023年9月30日 | 12,245件 |
| 開局以来 (2023年9月30日現在) | 866,014件 |

自殺予防 いのちの電話
なやみ ところ
☎ 0120-783-556
【時間内無料です】
毎日 16:00～21:00
毎月10日 8:00～翌日8:00



イラスト・柏木牧子

待つ
わたしは
待ち続けている
何を待っているのか
あなたの次のことばを
だが
ふいに
そう ふいに
あなたの世界が目の前に現れる
それは
わたしの知らない深い世界
あなたは話す
あなたの出来事を
苦しみや 悲しみ 恐れを
そして さみしく つらいと
わたしは戸惑いながら
それでも
あなたの側そばに
いることを伝えたくて
あなたを待っている
わたしのまだ見たことのない
世界にむかって

(T)

ボランティア電話相談員の募集が始まりました!!

2024年度 第47期 ボランティア電話相談員養成講座 受講生を募集しています。

応募資格：20～68歳の方(職業・経験不問 ころざしのある方) 受講料：1年次 前期26,000円・後期15,000円
 2年次 10,000円
 養成期間：1年次 2024年5月11日(土)～2025年3月
 2年次 2025年4月～2026年3月
 講座内容：1年次 講義・グループ研修・実習
 2年次 インターン実習および各種研修
 *研修は土曜日が中心です
 場所：京都市内
 (公共交通機関利用可能・受講決定後にお知らせします)
 募集期間：2024年4月10日(水)必着
 *募集要項、申込書はHPからもダウンロードできます。

京都いのちの電話 チャリティーコンサート トリオ・ベルナル ～バス・クラリネットの音色が心にしみる～

2024年1月21日(日) ミニバザー 14:00開場 コンサート15:00開演
 会場：京都市北文化会館(地下鉄 北大路駅1番出口すぐ(キタオオジタウン内)) 入場料：2,000円



映画上映会 取材許可まで6年、撮影2年 ―― 初めて日本の刑務所にカメラを入れた、圧巻のドキュメンタリー
『プリズン・サークル』 2024年2月18日(日) 13:30～16:40(受付開始13:00)
 上映後、坂上香監督の講演があります。 **入場無料 要申込み(12月1日より受付)** 定員**100名**
 会場：ウイングス京都(地下鉄烏丸御池駅(5番出口)または地下鉄四条駅・阪急烏丸駅(20番出口)下車徒歩約5分)

初心者向け傾聴講座(定員 各回12名)

2024年2月 3日(土) 14:00～16:00

入場無料 3月 9日(土) 9:40～11:40

要申込み 3月23日(土) 14:00～16:00

(受付開始:各回共に開講時間の30分前)

会場：ハートピア京都(市営地下鉄 丸太町駅 徒歩5分)

第47期

ボランティア電話相談員養成講座 説明会

養成講座の説明と、皆さまの疑問にお答えします。

2024年2月23日(祝・金)

14:00～16:00(受付開始13:30)

会場：ハートピア京都(市営地下鉄 丸太町駅 徒歩5分)

入場無料

要申込み

*風邪様症状のある方、体調のすぐれない方は、当日受講をご遠慮いただきます。 *お申し込み、お問い合わせは下記事務局、またはホームページをご覧ください。

資金ボランティアのお願い

京都いのちの電話の活動は、みなさまからのご支援により運営されております。
 あなたも京都いのちの電話を支えるおひとりになっていただけませんか?

- 千人会費は(個人)年間1万円、(法人・団体)1万円・5万円・10万円です。
- 自由な金額をご賛助いただくこともできます。
- 遺言・遺産のご寄付も承ります。

*会費と寄付は税法上優遇措置が受けられます。

*銀行振込の場合、ご住所をお知らせください。領収書をお送りいたします。

振込先は以下のいずれかになります。

郵便振替：01050-0-44782

銀行振込：三菱UFJ銀行京都支店 普通0299707

京都銀行帷子の辻支店 普通130302

口座名：社会福祉法人 京都いのちの電話

日常の中で、言葉にしにくい思いを、何とか言葉にしてみたものの、相手に通じたか通じていないのか、もどかしく感じる時があります。言葉をなかだちとして、気づけたり気づけなかったりの繰り返し。わずかでも手応えがありそうな糸口や、心のアイコンタクトを感じ取りたい、と思います。(I)

やり投げの北口榛花選手が、8月のハンガリーの世界陸上大会で優勝、現地メディアのインタビューにすべてチェコ語で答えているのを見て感動。聞き取りにくかったのか、記者に質問の内容を笑顔で確認して、答え直しているのにもまた驚き。そして今日、彼女がチェコ語習得のために陰でどれだけ努力していたかを知ってビックリ。北口はすごい! 一方の私、TOEICのスコアがなかなか上らず悪戦苦闘。もうええわと投げやりになりそう・・・。(K)

社会福祉法人 京都いのちの電話

事務局：〒616-8691 京都西郵便局私書箱 35号
 TEL. 075-864-1133 FAX. 075-864-1134
 URL. <http://kyoto-lifeline.com/>
 (9:30～17:30日・祝日休)

発行人：加藤 廣隆

編集：京都いのちの電話 広報チーム