社会福祉法人
京都いのちの電話
ニュースレター
第122号

相談電話
075-864-4343
24時間　年中無休
ナビダイヤル　0570-783-556

「人の話を聴くこと」について

定本ゆきこ　精神科医・京都少年鑑別所医務課長・京都いのちの電話理事

「人の話を聴くこと」は、私の仕事内容の大半になっているなと思います。「聴く」「しゃべる」「書く」、要請に応じていろいろな仕事をするようになりましたが、一番好きであり、人のために自分を生かせるのは「聴く」仕事だと思っています。

人の話を聴くことに、最初に興味を持ったのはいつだったろうと考えてみると、小学生の頃の母との会話を思い出します。母は、小学校の先生でした。子ども達に勉強やそれ以外のことも教えながら共に過ごす学校現場が大好きで、日々教育の仕事に打ち込んでいました。ところが、家庭の事情でどうしても道半ばで早期退職せざるを得なくなった時の母の心中は、無念さや寂しさが溢れ、やりきれない思いだったことでしょう。自分の思いを整理してこれからも前を向いて歩むためにしたことは、これまで仕えた上司である何人かの校長先生を訪ね、自分の話を聴いてもらうことでした。家族でも友人でもなく、自分の仕事ぶりや教育への情熱を知り、学校での充実した時間を共有した人にこそ、聴いてもらいたい多くの話があったのだと思います。ところが、校長先生は会って間もなく、母の話をじっくり聴くどころか自分の話ばかりをされ始めたそうです。自分の経験談、手柄話が続き、結局、母は聴き手になってしまうのでした。次に訪ねた校長先生、次の方も皆がそうだったそうです。

私は母の話を聞き、子どもながらに母が可哀そうに思え、私が将来そのような立場にたったら、しっかり部下の（人の）話を聴いてあげよう、聴かせてもらおうと心に決めたものです。

その後、私は医者を志します。あるきっかけから、死にゆく人のケアをする仕事に就きたいと思ったからでした。今死に向かおうとしている人はこれまでの何十年かの人生の総決算をしようとしている、その時人に寄り添い、それまでの生を見守り助ける役割を担う者になりたいという思いでした。その夢が叶い、私はしばらくの期間ホスピス（現在の緩和ケア病棟）に勤めました。ベッドサイドに座り、患者さんに関心を集中させながらそれまでの人生のあれこれを聴かせて頂きました。それはごく普通の会話に見えますが、その時々の患者さんの思いに共感したり、感心したり驚いたりしながら、その患者さんを深く知り共鳴し、深い交流を可能にしてゆく経過でした。

誰しも、自分を深く知ってほしい、理解してほしいという気持ちがないはずはありません。この世に生まれてきた以上、誰かには自分がここに存在したということ、自分なりに人生を懸命に生きたということを知ってほしいと思わない人がいるでしょうか。その願いを受け取ることは、話を聴くということからこそ始まるに違いありません。

人の話を聴くことは、決して一方的なことではありません。聴き手の聴き方によって、話される内容や深さも変わります。聴き方も人それぞれで、聴き手自身の人生の経験や知識、考え方によって、微妙に相槌が変わってくるのも自然なことではあるでしょう。けれども聴き手が決して自分の経験や考え方に固執することなく、それを一旦手放して無になって聴く時、人をそのまま受け止められる聴き手になれるのだと思います。自分をいつでも捨てることのできる自由さと謙虚さが、聴き手には最も必要な資質だと思っています。傍らに座り、その人の言葉に静かに耳を傾け、その人の人生そのものを受け取るつもりで聴かせて頂くことは、労力を要することかもしれませんが、深い交流を通じて聴き手にも注がれてくる温かさを受け取り共有することのようにも思えます。

私はその後精神科医になり、様々な傷付き体験を持つ人の話を聴くようになりました。精神科を訪れる人、非行に至ってしまった若者達の中には、様々に心に傷を受けている人々がいました。その話を、私は多くの人々から聴かせてもらいました。

家庭の中で、親に必要な世話をしてもらえないばかりか、気分次第で殴られたり蹴られたりしてきた若者。けれども不思議に彼らは親を悪く言いません。代わりに私の中に憤りや悲

（次ページに続く）

（1面から続き）

しみが湧きますが、「そうだったんだね。つらかったね。」とそれだけを返します。話してくれただけで十分よかった、親以外にも世の中には大人がいて、困った時には相談しても良いのだと感じ取ってくれるだけで良いと、ひとまず思うのでした。

まだ自分に自信のない子どもや若者にとって、自分のことを話すのは勇気の要ることです。こんなことを言っても信じてもらえないかもしれない、逆に自分が悪い子だと怒られるかもしれないと、さらに傷つけられてしまう不安のためになかなか本当のことが言えないのです。ですから、この人は決して自分を否定しない、どんなことを言っても決して自分を批判しない、見下さないと思ってもらうことが大切です。私は、子どもや若者にそのように感じてもらえるような表情や声のトーンを心がけています。そして、勇気をもって話してくれた時は、決して否定せずに最後まで耳を傾け、心を開いてくれたことを感謝して、必ず良くなるよ、何とかなってゆくよと、希望を持ってくれるような言葉を伝えることにしています。確かに、若者たちは、誰かに話をすることができるようになれば、前向きに変わっていける糸口がつかめるものです。

夫に酷いDVを受けてきた女性は、ある日逃げようと思い立ち、娘を連れて家を出て、その後裁判のための診断を求めて私の許に来ました。すでに自分がDV被害を受けていることを認識していますが、それでも心の傷は深く到底癒えないという状態で話される言葉の数々は、私にとって学び以外の何物でもありませんでした。体格の良い夫がささいなことで突然暴力を向けてくる、そのような日常がいかに不安や恐怖に覆われた過酷なものであり、人の精神を蝕むものか。私は彼女の経験をひたすら聴きながら、追体験をさせてもらい、教えてもらいました。

いくら専門家と呼ばれていても、知らないことや経験してないことが多くあるのが当たり前です。限りある自分の想像にも及ばない経験をしている人はいるのであって、その人の話を聴く時は、決してこちらの物差しで評価したり断じたりしないで、心を無にしてただ聴くべきだと思います。教えて頂くというつもりで、ひたすら静かに耳を傾けるのです。そうしていると、次第にその人の思いや悲しみに少しでも寄り添うことができてくるのだと思うのです。そうであればこそ、こんな過酷な境遇の中で、よくぞここまで生き抜いて下さったという尊敬の念が湧いてきて、「よく頑張って生きてこられましたね。」という言葉が口をついて出るのでしょう。

話を聴いてもらうということは、自分の存在を認めてもらえている、尊重されていると感じられることです。誰かに自分の話を聴いてもらえることで、人は逆に自分の人生を肯定でき、自分を大切にできる道にも開かれます。願わくば、私たちは良い聴き手になり、これからも誰かの話を聴かせて頂きたいものです。

活動報告

〈相談員全体研修〉

2023年10月1日（日）『マインドフルネスを学び体験する』を開催しました。（講師：野田智美氏 京都大学大学院 医学研究科精神医学教室研究員 臨床神経心理士・公認心理師・臨床心理士）電話相談活動時の集中力や想像力アップに役立つ学びを体験し、「リフレッシュできた」との声も聞かれました。

〈京都いのちの電話チャリティーコンサート　トリオ・ベルナール　～バス・クラリネットの音色が心に染みる～〉

2024年1月21日（日）京都市北文化会館にて開催され、多くの方にご来場いただきました。美しい音色が心に染みるひと時に「心が温かくなるコンサートだった」「穏やかな気持ちになった」等の言葉をいただきました。手作り品のミニバザーも出店し、大盛況でした。

『マインドフルネスを学び体験する』

『チャリティーコンサート　トリオ・ベルナール』

事務局日誌

10月　1日（日）『マインドフルネスを学び体験する』（野田智美氏）
6日（金）スーパーヴァイザーの会（中瀬真弓氏）
7日（土）45期2年次セミナー『グループSV』（以後2回）（加藤廣隆氏・仲倉高広氏）
46期養成講座『電話で話を聴くということ～ロジャーズの傾聴から～』（中西龍一氏）
15日（日）相談員全体研修『パーソナリティ障害群の電話相談』（岸田美保氏）
21日（土）46期養成講座『電話相談の現状』（中瀬真弓氏）
24日（火）相談員自主研修『生と死の心理学』（以後5回）（加藤廣隆氏）
26日（木）第38回いのちの電話相談員全国研修会ふくしま大会～28日（土）（福島県郡山市）（相談員9名参加）
28日（土）46期養成講座『電話相談に関わる基礎』（研修スタッフ）
11月　9日（木）洛北ロータリー寄付授与式（中瀬真弓事務局長）
14日（火）京丹後市ゲートキーパー研修初級講師（中瀬真弓事務局長）
16日（木）京都府知事・京都府社会福祉協議会評議員との懇談会（平田眞貴子理事）
18日（土）JR西日本あんしん社会財団後援 近畿ブロック合同研修会「ピカジップ法」（スーパーヴァイザー3名参加）
20日（月）いのちの電話事務局スタッフ研修会～21日（火）（福岡県福岡市）（鈴木工 事務局長補佐・会計担当）
21日（火）福知山市自殺対策協議会（中瀬真弓事務局長）
25日（土）45期2年次セミナー『死を見つめ、考える』（宮川裕美子氏）
46期養成講座『電話相談の想定と実際』（平田眞貴子氏）
12月　2日（土）45期2年次セミナー『精神科領域の電話相談』（北村隆人氏）
46期養成講座『グループSV』（全3回）（岸田美保氏・髙田育子氏・中瀬真弓氏）
5日（火）広報チーム会議
17日（日）第2回研修委員会
22日（金）京丹後市ゲートキーパー研修中級講師（中瀬真弓事務局長）
2024年
1月16日（火）いのちの電話近畿・中部ブロック会議（滋賀県大津市）（加藤廣隆理事長・中瀬真弓事務局長・鈴木工 事務局長補佐）
21日（日）チャリティーコンサート『トリオ・ベルナール～バス・クラリネットの音色が心に染みる～』（ミニバザー出店）（京都市北文化会館）
24日（水）福知山市自殺対策協議会（リモート）（中瀬真弓事務局長）
『Let'sボランティア！ボランティア入門講座』（京都市福祉ボランティアセンター）（広報担当）

コラム 聴く 思う 考える

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

迷う自由

一昨年来、様々な事情からカルトに注目があたり、いくつかの宗教団体による搾取と虐待の実態が、ニュースやワイドショーなどを通じて広く報道された。それが契機となって、この深刻な問題が多くの人たちに知られるようになったが、ただ報道の大半が宗教的カルトに焦点を当てたものだったため、多くの人たちは自分とは関係のないものとして問題をとらえたかもしれない。

しかし私たちが注意を向けておかねばならないのは、カルトは宗教団体に限られるものではなく、医療やカウンセリングなどさまざまな領域において発生しうるものだということだ。この点について米国の精神分析家ロバート・ショーは、カルトは恥や恐怖によって相手を支配する関係であり、それは一対一の関係でも生じうるものだと指摘している。

この理解に基づけばカルト的な関係性の芽は、心理支援者が当事者に対して「こうしないと失敗しますよ」、「その選択は危険ですよ」などと強い調子で自分の意見を伝える場合にも生まれることになる。なぜならそうした関与には、たとえ善意から行われるものであっても、当事者の不安を煽って自分の主張に従わせようとする支配的側面が含まれているからだ。もちろん電話相談のような一回だけの支援では、このような発言がなされても両者の関係がカルト化することにはならない。しかしこうした対応が支援者から繰り返されれば、当事者は自分の考えに自信が持てなくなり、いつの間にか主体性を奪われていくことになる。

こうした関係に陥らないために、支援者は何に気をつければよいのか。この点について重要な示唆を与えてくれるのが、宗教的カルトについて述べた、批評家の若松英輔の次の発言だ。

> 人には信じる自由だけではなく、迷う自由もあると思うんです。人の迷いまで奪ってしまうのは、とても恐ろしいことです。だから、人が立ち止まり、迷い、そして何かを探求することが、宗教を信じることによって失われていくのだとしたら、私は残念な気がします。
>
> （若松英輔ほか『問われる宗教と“カルト”』NHK出版）

この発言の中の「迷う自由」に注目したい。私たちは、迷い続けている人を前にすると、その迷いを早く解消したくなり、「迷ってないでこうしなさい」などと圧をかけて解決策を押しつけたくなる。そうした関与は、基本的な権利であるはずの「迷う自由」を、当事者から奪いかねない関与であることを、若松の言葉は教えてくれる。

だから私たちが人を心理的に支えようとするとき、折に触れこう自問しなくてはならない。私たちは相談者の「迷う自由」を尊重できているだろうか。本人を置き去りにして、勝手に進むべき道を押しつけてはいないかと。

受信件数

2023年10月1日～2024年1月31日	5,708件
開局以来（2024年1月31日現在）	871,722件

2024年1月1日に発生した能登半島地震により亡くなられた方々、そして被災された皆さまとそのご家族、関係者の皆さまに思いを馳せております。皆さまの安全と一日も早い復興をお祈りしております。

誰にも言えない

もう長い間
そう　ずっと
誰にも話さないことがある

恥ずかしいこと
悔しいこと
悲しいこと
他の人にとっては小さなものなのだが
それが
いつもこころの奥にあって
わたしを
被ってきた

青空の日も
雨の日も
よろこびの日だって
どこかで
こころの芯で
疼いている

誰にも言えないことを
もう
抑えきれなくて
いま
なぜか　あなたに話している

（T）

イラスト・柏木牧子

いまこそ、あなたの力と大切な時間を
私たちの活動に　分けて下さいませんか

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　こころざしのある方）

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

受講料：1年次　前期26,000円・後期15,000円
2年次　10,000円

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。

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）

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。

（相談員12年目）

＊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

編集後記

多くの植物はCO_2を吸収しても、枯死するとCO_2を放出してしまう。サボテンはCO_2を他の物質に固定化するので、その心配がないそうだ。国連事務総長が「地球沸騰化」と警告する時代に、除去した地雷原にサボテンを植える事業をしている会社があると聞いて、応援したくなる。（I）

役所広司主演の『PERFECT DAYS』を見た。主人公は公衆トイレの清掃員。毎日超寡黙にトイレ数か所を隅々まで磨き、神社で木洩れ日の写真を撮り、夕食は安い定食とハイボール。休日毎に、古本屋で文庫本を買い、フィルムを現像に出す。セレブな妹に「ホントにトイレ掃除やってるんだ」と呆れられても平然。清々しさは間違いなく彼のものだ。なるほど、こういう生き方もあるか・・・否、こういうperfectな日々を楽しんでいる人は意外に多いのではないかと思った。（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

＊このニュースレターは公益財団法人JR西日本あんしん社会財団のご協力により作成しています。