



社会福祉法人 京都いのちの電話 ニュースレター

第 125 号

相談電話

075-864-4343

24時間 年中無休

ナニダイヤル 0570-783-556

働くひとの悩みを聴くこと ～相談員さんとの違いに思いを寄せて～

櫻木 園子 医師・京都工場保健会・京都いのちの電話評議員



京都いのちの電話を支えてくださっている皆様、いつもありがとうございます。

私は評議員として京都いのちの電話に関わっております。本職は産業医として、働く方々の健康管理のお手伝いをしています。メンタルヘルス不調や身体の病気、怪我でお仕事をお休みされた方が回復して職場復帰する時に面談をして、元通りに働けるか、しばらくは残業などの負担を軽減して徐々に戻していくか、ご本人・職場・人事等と相談して、順調に戻るよう協力してもらっています。また、休むところまでいかなくても体調が悪くなったり、健康診断で異常を指摘されて受診が必要だったりする方々と面談することもあります。有機溶剤などを扱う現場の作業環境について問題があれば改善のための方策を相談することもあります。

メンタルヘルス不調の従業員さんについては、私がお話しする場所は職場なので、仕事を休んで治療に専念する、ご本人が一番辛い時期に関わることは少ないと思います。その時期に、いのちの電話に支えられている方もいらっしゃるのではないかと思います。

産業医の立場は職場と労働者の間で中立・専門家として独立したもののなので、できるだけご本人の気持ちに寄り添いたいとは思いますが、必ずしもご本人の希望通りの判断をするわけではありません。職場において提供可能な支援の範囲で働くことができるかを検討します。職場の状況によっては、その方が働くために必要な支援を提供することが難しく、職場復帰を延期せざるを得ないこともあります。

メンタルヘルス不調の従業員さんの周りには上司や同僚、人事労務担当者も私が支援する対象です。ご本人が辛いことはもちろんなのですが、その周囲の方々も、その方の仕事を引き受けて業務量が増え、対応に時間を割き、声の掛け方に気を遣っています。組織のメンバーが潰れないことも重要です。誰かを守るために他の人がひどく苦しむことは避けなければいけません。そのために就業規則が定められているのですが、体調が悪い人にルールを説明したらそれがプレッシャーになるのではないかと心配して、伝えるべきことを伝えられず

に困っていることがあります。むしろきちんとルールを示したうえで、どのような配慮が必要か、可能かを一緒に考えたいものです。組織としての秩序を保つことも、公平性を保ち、みんなが安心して働くためには大切なことです。職場の人間関係で「性格が合わない」ということからくるストレスを取り除くことは困難です。

いのちの電話の相談員さんたちは相談者さんに寄り添っておられて、すごいなあいつも感銘を受けています。産業医としては体調不良の従業員さんと、その周りの方々とのバランスを踏まえた判断をする必要があります。100%従業員さんの味方ではられません。相談員さんが100%の味方でいてくださったら心強いです。

そもそも、休職に関連する制度を知らずに、体調が悪いのに仕事を休むことを拒まれることがあります。期間の定めはありますが、職場の健康保険に加入していれば、仕事ができない間は傷病手当金を受け取ることができます。休職制度は会社の就業規則等で定められているので休職可能な期間は様々ですが、安心して療養し、回復して働けるようになっていただきたいです。

世の中では最低賃金が上がって、それで収入が増えることはよいのですが、扶養の範囲内で働くためには労働時間を減らすことになって、その分人手不足になり、仕事の負担が大きくなっているところもあります。特にパートタイマーの従業員を中心に運営している職場で苦勞されています。

突然の病気で、これまでのように働き、生活することが難しくなることもあります。体力が落ちたり、体が思うように動かせなくなったり、痛みがあったり。その制約の中で、どのように働くかを考えていきます。その制約を受け入れることがまず難しいのではないかと思います。どうして自分がこんな目に遭うのか。誰かを、何かを悪者にしないではられない気持ち。人との関わりはいつも難しいものです。葛藤があり、疎外感、孤独があります。私がお会いする方々も、そんな思いを抱えているのかもしれない。職場復帰する頃にはもう乗り越えてきたのかもしれない。がんのため何度も入院して、復帰の面談をす

(1 面から続き)

る方もいます。体が辛いこともあると思うのですが、それをさりと受け止めて、穏やかにお話しされている姿に、感動することもあります。限られた面談時間の中でじっくりお伺いすることは難しいですが、言葉や表情から、人間の大きさを感じます。

産業医は助言・指導する立場なので、聞くことよりも話すことが多くなりがちです。でも、相手の状況を理解した上での提案でなければなかなか実行してもらうことは難しく、本当はしっかり話を聴かないといけないなと思います。特に健康診断で異常があり、治療が必要だと思われる方で、自覚症状がなく自分では健康だと思っているのでその必要を感じない、という時は難しいです。すでに治療を受けているけれどもコントロールが十分ではなく、生活習慣の改善が必要だとか、薬をきちんと飲めていないので薬が無くなる前にちゃんと受診して薬をもらうようにというときも、正論だけ伝えてもなかなか改善してもらえません。病気が悪化したり合併症が起こったりした場合のことで脅すのは良くないし（事実としては伝えても）、やはりその方の思いを聞いて、どうすれば改善できるのかを一緒に考えていきたいところです。

作業環境改善についても、物質にばく露する量を減らすために作業の方法を変えなければならないことがあります。往々にして手間が増えます。従業員さんからすれば、やりたくないこ

とです。でも、健康障害を防止するためにはしないといけません。どうすれば作業の効率、やりやすさを保ちながら安全も確保できるのか、話を聴くことが重要です。

産業医面談でばろっと本音を漏らす方もいますが、やはり職場では表の顔で取り繕っているものです。電話越しに、顔が見えないからこそ話せることもあると思うのです。見ず知らずの誰かが、親身に話を聞いてくれる。人生の悩みがそれで解決するわけではなくても、世界にひとりぼっちではない、と感じられることが、少しでもその方の力になることを願っています。



活動報告

〈新相談員認定式・二千時間・三千時間感謝状贈呈式〉

4月5日(土)に第46期認定式が行われ、7名が新たに相談員に加わりました。また電話担当が二千時間を超えた方4名、三千時間を超えた方1名の感謝状贈呈式も行われました。

〈非公開寺院 大聖寺 スペシャルコンサート

トリオ・ベルナル ~バス・クラリネットの音色が心にしみる~
企画:いのち奏でるコンサート 主催:Teamザ・マロン
共催:京都いのちの電話

2025年5月11日(日) 京都大聖寺にて、初めて春のチャリティーコンサートを開催いたしました。新緑の大聖寺と美しい音色が溶けあい、すばらしい時間となりました。



『認定式・感謝状贈呈式』



『トリオ・ベルナル
~バス・クラリネットの音色が心にしみる~』

事務局日誌

4月	5日(土)	新相談員認定式・二千時間・三千時間感謝状贈呈式	13日(金)	47期2年次セミナー『グループSV』(～11月・全6回) (平田真貴子氏・江寄和子氏・仲倉高広氏)
	13日(日)	イオン贈呈式(イオン洛南店)(鈴木工務務局長)他に毎月11日イオン洛南店にてイエラーシートキャンペーンに参加	14日(土)	理事長選出のための第113回理事会(書面決議) 48期養成講座『応答実習』(～8月・全8回) (高田・中瀬研修委員・研修スタッフ)
	19日(土)	48期養成講座受講者面接	21日(土)	IND社員総会(理事長代理)(リモート)(鈴木工務務務局長)
	21日(月)	広報チーム会議	24日(火)	京都府社会福祉協議会評議員会(京都府社会福祉会館) (平田真貴子理事)
	24日(木)	日本いのちの電話連盟(IND)震災支援ダイヤルサブコーディネーター会議(リモート)(鈴木工務務務局長)	7月	4日(金)京丹後市自殺ゼロ実現推進協議会(峰山福祉総合センター) (鈴木工務務務局長)
	26日(土)	47期2年次セミナー『2年次オリエンテーション』(事務局長・他)		5日(土)47期2年次セミナー『DVと児童虐待』(安保千秋氏)
5月	1日(木)	京都府自殺対策会議(リモート)(鈴木工務務務局長)		12日(土)フリーダイヤル初心者研修(中瀬真弓氏・鈴木工務務務局長)
	9日(金)	京都府犯罪被害者連絡協議会(京都府警本部)(鈴木工務務務局長)	20日(日)	スーパーヴァイザートレーニング(～7/21 高田育子氏・中瀬真弓氏)
	10日(土)	内部監査(会計・業務)(石田晋治監事・佐藤剛監事) 48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』(安保千秋理事長・鈴木工務務務局長 他)	8月	4日(月)京都府自殺対策連絡協議会(農林会館)(平田真貴子理事)
	11日(日)	大聖寺スペシャルコンサート『トリオ・ベルナル ~バス・クラリネットの音色が心にしみる~』		7日(木)八幡市橋本西山地区民生委員・児童委員協議会にて、いのちの電話案内と研修(橋本公民館)(鈴木工務務務務局長)
	12日(月)	評議員選任解任委員会	23日(土)	47期2年次セミナー『発達障害の方からの電話』(定本ゆきこ氏)
	18日(日)	NTT労働組合退職者組合結成50周年記念レセプション・カンパ贈呈式(新都ホテル陽明殿)(鈴木工務務務務局長)	25日(月)	福知山市自殺対策協議会(福知山市総合福祉会館)(鈴木工務務務務局長)
	19日(月)	第112回理事会	9月	2日(火)京都市ゲートキーパー養成研修講師(中瀬真弓氏)
	24日(土)	48期養成講座『ボランティア論』(高木総平氏)		6日(土)終戦80周年記念事業フォーラム(佛敎大学)(鈴木工務務務務務局長)
	29日(木)	京都府自殺対策業者選定会議(リモート)(鈴木工務務務務務局長)		47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(土)	48期養成講座『かわりワーク』(中瀬真弓氏・事務局)		7日(日)第1回研修委員会
6月	3日(火)	第87回評議員会		14日(日)スーパーヴァイザートレーニング(名取琢自氏・高田育子氏・中瀬真弓氏)
	7日(土)	47期2年次セミナー『精神医学概論』(武本一美氏) 応答実習打合せ(高田・中瀬研修委員 研修スタッフ)		20日(土)47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)

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

ネガティブ・ケイパビリティ

最近、私のところに来談される方の中に、社会への不安を訴える方が増えている。特に性的マイノリティの方々や、民族的マイノリティの方々が、不安を訴えられるケースが多い。

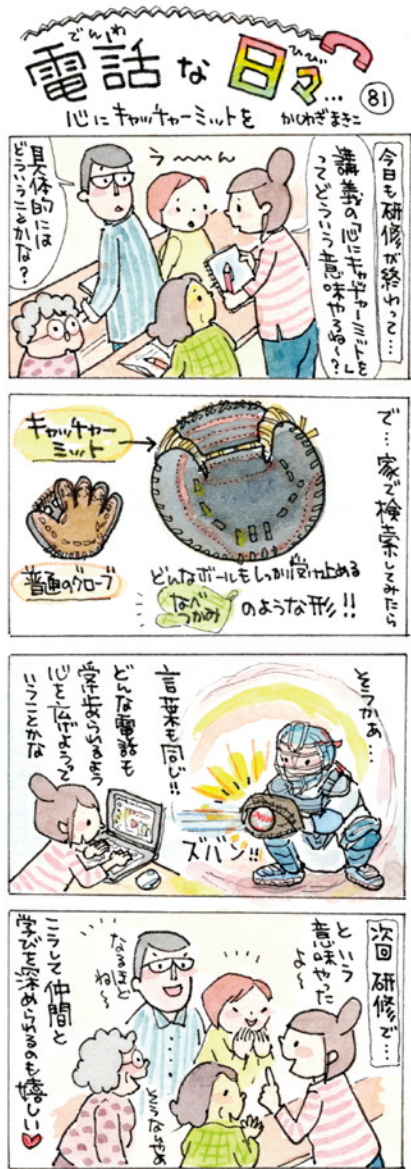
そうした不安が高まるのも無理はない。それはマイノリティの方々への攻撃的な言葉を目にする機会が、以前に比べて確実に増えているからだ。インターネットを利用すると、否応なく誹謗中傷や攻撃的な言葉が目に入ってくる。テレビでニュースを見ると、大国のリーダーや一部の政治家による差別的な発言が報じられることも多い。そのような情報に囲まれていれば、差別の対象になりやすい人たちが不安や恐怖を体験することは当然の反応だろう。

一方で、こうした動向の背景には理由がある。近年の急激な社会変動は、多くの人たちにとって脅威として体験されており、そのため人々は安全感を得るために、脅威の原因を探し、それを取り除きたいと思うようになっている。そんな時、政治家や論客から、「現在の社会の問題は特定の人物や集団のせいで起こっている」といった力強い言葉が発せられると、私たちはそうした言葉に引き寄せられ、その特定の人たちを排除すればうまくいくのだと考えてしまう。

このような心理に誘い込まれやすい私たちが知っておきたい言葉がある。それが「ネガティブ・ケイパビリティ」だ。これは簡単に言えば、「すぐに答えを出さずに、わからない状態をそのままにしておく能力」のことである。英国の詩人ジョン・キーツによって用いられた古い言葉だが、日本では近年、作家で精神科医の帯木蓬生氏が紹介して注目されるようになっている。

私たちは複雑な問題を前にすると、その複雑さに持ちこたえられず、単純な因果関係を想定し、原因となっているものを無くせば解決するのだと思ってしまう。しかし、社会は人生と同じように、割り切れない部分を内包しているものだ。それゆえ私たちは、すっきりしない思いを持ちこたえながら、粘り強く対話を続け、時間をかけて最適解を探していかなければならない。

この考えは、私たち支援者の姿勢にとっても大切なものとなる。相談者の悩みを聴いていると、その悩みを解消しようとして「こうすればいいですよ」と明快な助言をしたくなってしまう。もちろん、そうした助言が役立つこともあるだろう。しかし私たちの仕事の中心点は、すぐには解決できない悩みをうけとめ、ともに悩み、考えることにある。そこで必要になる能力は、ネガティブ・ケイパビリティであることを忘れないようにしたい。



▶▶▶▶ 受信件数 ◀◀◀◀		
2025年2月1日～ 2025年9月30日		12,600件
開局以来 (2025年9月30日現在)		902,327件

自殺予防 いのちの電話

なやみ こころ

☎ 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

ドキドキ

そう
いつも電話の前で
ドキドキしている

どんな人から
どんな話か
わたしが受け止められるか
どうしよう

電話が鳴る
不安のまま
そして 思う

あなたのことをそのまま聞こう
悲しい時は 一緒に悲しいと思い
苦しい時は 共に苦しいと感じ
あなたのことがゆれている時は
わたしのこころもゆれている

それから耐えて
何かをさがす
そして
何かに出会う

(T)

ボランティア電話相談員の募集が始まります!!

2026年度 第49期 ボランティア電話相談員養成講座 受講生を募集します。

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　2026年5月16日(土)～2027年3月
2年次　2027年4月～2028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
※2025年度は京都市より、受講料の半額助成あり。

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)

募集期間：2025年12月1日(月)～2026年4月15日(水)
*募集要項、申込書はHPからもダウンロードできます。

チャリティーコンサート

x'mas いのち奏でるコンサート

園城三花／長谷川朋子／京都フィルハーモニー室内合奏団

2025年12月14日(日) 14:00開場・バザー 15:00コンサート開演

会　場：京都府立府民ホール アルティ

(京都市営地下鉄烏丸線「今出川駅」6番出口を出て右手(南)側へ徒歩5分)

入場料：3,000円(税込・自由席)

主　催：京都市のちの電話　企画・共催：いのち奏でるコンサート

初心者向け傾聴講座(内容は各回同じです)

2026年2月11日(水祝) } 各回
2月23日(月祝) } 14時～16時
3月　7日(土) } 定員12名

入場無料
要申込み

(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49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、皆さまの質問にお答えします。

2026年3月21日(土)

14時～16時(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、当日ご参加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へご連絡、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

京都市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。
あなたも京都市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
□ 座 名：社会福祉法人　京都市のちの電話

漢字が大好きで、とても世話好きのスペイン人から、「<ご苦労さま>と言われることがあるけれど、<苦労>という言い方は嫌い。<ご喜労さま>のほうが、自分の気持ちに合っている」と、言われたのを思い出した。(I)

この夏、「セレンディピティ」という言葉を2回、今話題の俳優二人の台詞で、ほぼ同時期に聞いた。気になって調べてみたら…あるおとぎ話から生まれた造語で、しばしば「幸せな偶然」の意味で使われるが、正確には「偶然と才気によって、探していないものを発見すること」。優れた学者がセレンディピティの恩恵を受けて初めて、ノーベル賞の受賞に繋がると知った。(K)

社会福祉法人 京都市のちの電話

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. <https://kyoto-lifeline.com/>
(9:30～17:30日・祝日休)

発行人：安保 千秋
編集：京都市のちの電話 広報チーム