

横浜いのちの電話

広報79号

2010.5.1

社会福祉法人 横浜いのちの電話

事務局 〒240-8691 日本郵便保土ヶ谷支店私書箱32号 TEL. 045-333-6163

発行人 永野 肇 横浜いのちの電話広報担当(岡本・澤野・堀木)

制作 Visual Communication Design Convivia



No!

No!

No!

No!

No!!

ハラスメントの背景にあるもの

困った人たち! ?をどう考えるか

PART 2

いじめや嫌がらせをする人は
人格的に問題がある人だとひとまずいえても
いい人と悪い人の区分はちょっとした
ストレスで誰でも人格が変容してしまうことを
前号で学びました われわれの心の底にある
感情のひずみ とりわけ「怒り」の感情との
つきあい方に 今をあたらしく生きる力を与える
ヒントがあるようです

No!ということの大切さをさらに
深く学びましょう

前号に続き

スーパーバイザーの有田モト子さんに
この度は執筆をお願いいたしました



“No!”を言う力を育てる

怒りの感情の適切な処理

有田モト子

横浜いのちの電話
スーパーバイザー

起こる物事によって私たちが傷つくのではなく、起こった物事にどう対処するかによって私たちは傷つくのである。——モンテニユー（16世紀フランスの哲学者）

私の考え、言葉、行動、感情はすべて私自身のものであり、私にはこれに対しての全責任がある。——ディビット・アウグスバーガー（米国フラワースクール教授）

信頼があって言える “No!”

当人にはその意志はないとしても、相手に不快と思われる言動で傷つけたり、傷つけられたということは日常生活の中で起こり得ることです。そのような場面に対しての反応の仕方は一様ではありません。伝え方の違いは人間関係を築く上でどのような姿勢をもっているかに関わっています。

① 他者を否定し、自分の見方、感じ方は正しいとの独善的な立場にいると攻撃的な構えで関わりやすいです。「なんて失礼な人なの最低!」と強い口調で責めたてるような言い方をしやすいです。

② 自分よりも他者を優先し気をつかう関わり。自信に欠け、憂うつになったり、孤立しやすいです。自分の思いや気持はどうせ分かってもらえないとの思い込みが強いと「何か言ったらよけいひどくなるのでやめてとは言えない」と怒りの感情をため込んで黙ってしまいます。

③ 基本的には、人は言えば分かってくれるとの信頼を持っています。自分を大切にすると同時に相手のことも大切にしたい関わりです。「そのような言動は傷つくのでやめて下さい」と相手のとっている問題な行動に焦点を絞って「やめてほしい “No!”」をはっきり伝えることができます。

“No!”を言う力をもつことは、対等で健全な人間関係を築く上で大切です。「やめてほしい」と断ることは、お互いの関係を壊すことにはなりません。むしろ、相手に対しての信頼と自分に対する信頼があって出来ることなのです。一時的にぶつかりあったと

しても、納得して折りあいをつけることができます。「怒り」の感情を端的に、適切に処理するには“No!”を言うことです。

怒りの感情は問題解決への源

「怒り」は強い不快な感情のためについ抑えてしまいがちです。ところが、人が持つ自然で本物の感情の一つが「怒り」です。その他の本物の感情に「恐れ」「悲しみ」「喜び」があります。

本物の「怒り」は不当なことや迷惑な問題を解決にむけます。自分を守り、相手に変化を促すことができます。例えば、全く思いあたることがないのに、いきなりどなられた時には、「何があってどなられたのか分からず、私はとてもいやです。静かに話してください」と伝えることで、自分の立場を分ってもらおうと同時に不当な扱いをしないように止めることが可能になります。

だれも幼い子どもの時は、屈託なく、のびのびと自然な感情を表すしていました。ところが、子どもが本物の感情を出すと、養育者は臆と称して「いや!いや!とわがままはだめ!」「こわがってばかりいる弱虫でどうするの!」「いつまでも泣いていないの!」「そんなにはしゃいでばかりいたらおかしいでしょう!」などと言ってしまいがちです。この時、養育者の表情、しぐさなどの態度や口調の方を言葉以上に強いメッセージとして子どもは受けとめてしまいます。養育者の愛情を維持するために、機嫌をそこねるようなことはしなくなります。「怒ってはいけない」「怖がってはいけない」「悲しんではいけない」「喜



んではいけない」と素直に感情を表すことを抑えるようになります。この幼時期の決断は無意識的ではあっても、その後の人生の中でも影響していきます。

「怒り」の感情はため込んでしまうと、理性が弱くなり、コントロールを欠いたうらみ、憎しみ、暴力に転じていきます。「怒り」が我慢の限界に達すると二方向に分かれて出ます。一つは自分の内側に向けてです。その最悪の出方が自殺です。もう一つは外に向けて、他者に向けてです。暴力、殺人はその極端な出方になっています。「怒り」の感情を長期に持続することは、恨み、不安、自己嫌悪、罪悪感などの不快な感情を増大させます。いつまでも過去の出来事の中にとどまり、他者の責任にして、自分から動き出すことはしません。うつ状態や心身症は長期化させた「怒り」の表れとも考えられます。「怒り」の感情を適切に処理することで、「今、このことをどうしたいのか」「この問題を解決するために、今、どうすればよいか」と解決にむけて行動することで、「今」を生きる力が出てきます。

困った行動をする人の理解と対処

いじめにしる、ハラスメントにしる決して肯定で

きることはありません。巧妙で、執拗な精神的暴力を与え続け、相手を心理的に追いつめて孤立させ、心身を傷つけていく加害者を容認できないのは当然です。加害者の役割をとっている人は「自分の要求を満たすために他者を操り」、「他者を脅してコントロール」しようとしています。他者に対して脅威的、威圧的にふるまって、攻撃的で身勝手な人と思われがちです。ところが、加害者の役割をとっている人の多くは、自分自身に無力感を抱いている場合がよくあります。外見には強そうに見えるのですが、内面は空虚で、自己評価や自尊感情は低く、素直に要求を出さずに、歪んだ甘えとしての暴言、暴力、いやがらせといった行為に出ていることが多いのです。自分の悩みや弱みを他者に見せることは怖いのです。人への信頼を持たずにいます。人との関わりを求めながらも、関わることで傷つく恐怖から、近づくことを避けてしまいます。

加害者の心理面が分かったとしても、他者に対してとっている問題行動は何とかしなければいけません。しかし、どんなに受け入れがたい行動であっても、その背後には「納得できる意図」があると言われています。それを理解していくには「この人はこのようなことをすることで何をしようとしているのか」を考えてみるとよいでしょう。いじめをしている人は自分がつらい時にしてしまうと言います。いじめることによって自分の精神状態が少し落ち着くといいます。自分に価値があると思えなくて、他者を否定したくなるのです。他者を否定することで自分を正当化し、一時的にでも優越感を味わえるのです。こうしてみると、加害者の立場になる人も、人格を形成してくる過程で「ありのままの自分」を認められ、受け入れられた経験が希薄だったと思えます。本当は自分を認めてもらいたい、自己肯定感を味わいたいのです。得たいことを手にするには、他者を傷つける困った人となるような行動を繰り返さないことを考えていけるように、関わる必要があります。

ところが自分の弱さを認めて、受け入れていく作業はきついことです。現状を繰り返し、変わることを拒む人もいます。どうしても通じない、分ってもらえない人とは、闘うことだけが選択肢ではないのです。相手の仕掛にのらずに逃げることも一つの対処の方法です。

☎



インフォメーション



【日誌 2009.11～2010.4】

2009年

- 11/05 相談員委員会
- 07 相談関連部会
- 10 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
- 10 事務局会議
- 10 理事連絡会
- 16 「広報78号」発送
- 21-23 相談員全国研修会（和歌山）
- 26 相談関連部会
- 28 全体研修会・研修担当者会

- 12/01 2010年度応募受付開始・ファクス相談部会
- 05 相談員委員会
- 10 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
- 19 外国語相談クリスマス
- 21 フリーダイヤルプロジェクト会議

2010年

- 1/07 相談関連部会
- 09 相談員委員会・新年会
- 10 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
- 19 神奈川自殺対策会議部会
- 19 理事連絡会
- 29 公開講演会（窪島誠一郎氏）
- 30 心理相談と一般相談との交流会

- 2/02 広報企画会議
- 04 相談関連部会
- 05 30周年記念事業準備委員会
- 06 相談員委員会・司法書士会「シンポジウム」
- 08 フリーダイヤル推進委員会（連盟）
- 10 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
- 12 かながわ自殺対策会議・事務局会議

- 3/03 理事連絡会
- 03 相談関連部会
- 5-6 一泊合宿研修
- 06 相談員委員会
- 07 研修担当者会
- 08 30周年記念事業準備委員会
- 10 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
- 12 春の映画会「マルタ/やさしい刺繍」
- 14 2010年度養成研修選考会議
- 14 2009年度養成研修認定会議
- 15 2009年度第3回評議員会
- 15 2009年度第4回理事会
- 27 2009年度養成研修者認定式・歓送迎会
- 29 支援会交流会
- 29 日本いのちの電話連盟 推進委員会

- 4/01 相談関連部会
- 03 2010年度養成研修者オリエンテーション（日本語）
- 03 相談員委員会
- 10 2010年度養成研修者オリエンテーション（外国語）
- 12 広報部会
- 14 2010年度養成研修者オリエンテーション（外国語）
- 14 30周年記念事業実行委員会

編集後記

電話では「NO！」と言えない人たちに、たくさん出会います。なぜ「NO！」が言えないのか？ どうしたら「NO！」が言えるようになるのか？ 「NO！」を言う大切さとともに伝えたい。そんな気持ちで、78・79号を作りました。いかがでしたか？ 末筆ながら、有田先生に感謝です。（の）

神奈川県共同募金会からの配分金

前年度は、深夜担当者の仮眠用のリクライニングソファを購入しました。

平成22年度は30周年記念講演会の経費を予定しています。

公開講座のお知らせ

2011年度電話相談ボランティア募集にあたり、より多くの市民の方々に「いのちの電話」の活動を理解していただくために、10月中旬から全5回にわたり「公開講座」を予定しております。詳しくは9月になりましたらお問い合わせください。



維持会員・賛助会員を募集

眠らぬダイヤルとして24時間体制で電話相談を続けていくためには、運営資金が必要です。維持会員または賛助会員になって資金面でご協力、ご支援下さい。

●維持会員

（定期的に一定額を援助して下さい）

個人 年間1口

3000円 5000円 10000円

法人・団体 年間1口

10000円（何口でも可）

●賛助会員

（任意な時に任意の額を援助して下さい）

※法人は損金算入、個人は寄付金控除があり、税法上の優遇措置の対象となります。

※会員の方には広報紙、事業報告、公開講座、映画会等のお知らせをお送りします。5年ごとに映画会への無料ご招待があります。

●振込先

横浜銀行横浜駅前支店

普通 2792513

社会福祉法人 横浜いのちの電話

理事長 榊原高壽

郵便局 郵便振替 00240-3-15191

社会福祉法人 横浜いのちの電話

※詳しくは横浜いのちの電話事務局までお問い合わせ下さい。

045-333-6163（月～金 9時～17時）

横浜いのちの電話 開局30周年を迎えます！

社会福祉法人「横浜いのちの電話」は2010年9月1日で開局30周年を迎えます。

1980年9月1日に電話相談活動を開始しました。1983年9月社会福祉法人として認可され、1986年4月より24時間体制になりました。1993年9月に外国語相談（スペイン語・ポルトガル語）を開始しました。

4月1日現在、日本語相談員259名、外国語相談員66名、事業支援会67名、専門相談員20名でボランティア総数は412名です。

2009年度は維持会員666名、賛助会員277名の方々に資金援助をしていただきました。多くのボランティアの支えによって、今日を迎えることができました。

30th Anniversary

下記の記念行事を予定しております。

●記念式・レセプション：

9月4日（土）

●講演会

日時：9月25日（土）14:00～16:00

場所：県民共済みらいホール（桜木町）

●催し物

日時：10月22日（金）18:30～20:30

場所：関内ホール（横浜馬車道）

詳細は未定です。

毎月10日はフリーダイヤル

こちら

0120-738-556

毎月10日8:00～翌日8:00 24時間・無料です
あなたがつらいとき、近くにいます。
ひとりで悩まないで、こころの苦しみを
お話し下さい。

自殺予防 いのちの電話です



ひとりぼっちで
悩まずに…

だれかと話したいとき こころ寂しいとき

横浜いのちの電話相談

045-335-4343（24時間体制）

●ファクス相談（聴覚言語障害者のための）

045-332-5673

●エイズ悩み相談 045-335-4343

外国語電話相談

●ポルトガル語 045-336-2488

●スペイン語 045-336-2477

●情報サービス 045-335-0092

（ポルトガル語・スペイン語・タガログ語による）

<http://www.yind.jp/>