

横浜いのちの電話

広報74号

2007.11.1

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 原田晶子 横浜いのちの電話広報担当(大石・北原・澤野・堀木)

制作 Visual Communication Design Convivia



激しく移り変わっていく社会の中で、
様々な問題に苦しんでいるかけ手と
時間を共有し耳を傾けるのが
相談ボランティアです。

なかなか解決のみえない問題を前に
心を通わせることに注力します。

相談員とて問題がないわけではありません。

同時代に生きて、さまざまな葛藤、

ストレスにさらされているのは、

誰でも同じでしょう。それぞれ問題をかかえつつも、
自分の自由時間をさいて取り組む相談ボランティアの、
どんな思いが彼らを支えているのでしょうか。

その思いを聞かせられました。

電話相談 ボランティアの 思い

フジテンニンソウ
photo: Kokichi Shimoto

フリーダイヤル
自殺予防「いのちの電話」
0120-738-556
が毎月10日に変わりました
(午前8時から翌日午前8時まで)

全国各地のいのちの電話49センターが
一体となって、24時間体制で
相談を受けます。横浜いのちの電話も
24時間体制で参加します。

ささえているもの

毎日たくさんの電話をいただきます。その一本の電話は、その両端にかけがえのない一人とひとりをつなぐ、ことばを介してこころを受けとめます。

こころは存在そのものの動きですからいのちそのものです。こころとこころが繋がると不思議ですね、苦しい話なのにいつの間にか二人とも柔らかい気持ちになっていくということがあります。相談員のそれぞれの思いをお聞きください。

(いのちの電話はかけ手も受け手も匿名ですので、安心して相談できます。)

人生の確定申告 どうしよう? IM

私は、ある年齢から川柳がすごく好きになった。面白い句をみつけてはクスッと心で笑ったり、ウー〜ん上手いとうなったり、どうしてこのように上手く創れるのかと感心していた。好きになったのは多分、人生や会社生活を大分やってきて、人が考えていることやすることの中に、一見真面目っぽくみえながらもチラッと窺える、ずるさ・打算・滑稽さというものを笑い飛ばすことができるような年齢になったのかもしれない。冒頭の句は、沢山あった好きな句のなかで、忘れることができない迷作である。しかしその後、会社人生にどっぷりとつかり、いつしか関心はうすれていった。

あれから20年、「横浜いのちの電話」の研修を通じ、会社生活でガツリと身につけた固い殻が少しずつ剥がされて、支えがなくなった自分が崩れていくように感じ、強いと無理に思い込んでいた自分がこんなにも脆いものか知り、自分が分からなくなってきたギブアップ寸前。このとき、リーダーから手を引き上げていただかなかったら、今の自分はない。苦しさの輪の先にみえてきたものは、自分には強い面も弱い面もあり、いろいろな自分がいていいのだということだった。これを知ったとき、何かに縛られていた自分が少しずつ解放されたように感じ始めた。

走馬灯のように過ぎた3年。この間、私はまた川柳だけでなく、俳句・短歌にも関心が広がった。どうしてだろう? 考えてみるといずれも必要なことは、自然や人に関心を持って、よく観て・よく聴いて・それを豊かな感情で受け止め・そして素直な言葉で表すことではないか。この素直な気持ちになることの大切さを教えていただいたのが研修だった。

頭を上げて、「人生の確定申告どうしよう?」と呟くとき、私の心は大きく広がる。申告がプラスになるかマイナスになるか分からないが、むしろ分からないからこそこの句に対する想いが、電話を聴く私を支えている。

それでいいんだよ SM

私は学生のころ挫折を味わい、深い絶望感におおわれている時、活動を始めたばかりの「いのちの電話」の名前を知った。霧の中で、相談できれば少し明かりが見えるのかもしれない、と希望をもったのを覚えている。

人間は何のために生きているのか。死とは何なのか。私は高校生のころからそんなことをよく考えていた。宗教の話や本を読み、よくわかった。そして私の本当の思いは誰にもわかってもらえない、と思っていた。子供のころからはっきりとした性格だったので、自分の考えていることを人に伝え、そのことで相手を傷つけることになるのでは、といつも恐れていた。人とうまくやっていくには、自分をおさえること、相手に合わせること、それしかないと思っていた。それでいて、いつも「これでいいのだろうか」という問いに悩んでいた。

そんな私がいのちの電話の活動にかかわるようになって気づいたこと、それはわかりあうためには思い切って自分の思いを伝えるということだ。勇気をもって一歩近づいたところから対話が始まる。私にとってこの活動の一番の収穫は、対話の結果、「それでいいんだよ」というメッセージをありのままの私自身が受けとめることができるようになったことだ。

“人の役に立っていない”“生きる意味がわからない”という根源的な悩みに苦しむ相談者に、自分の姿を感じる。その人にそのことばが役に立つかどうかはわからないが、私が一番必要としていた“それでいいんだよ”というメッセージが伝わることを探し、話しかける。そして確かに何か伝わった、と感じられた時、これだから相談員はやめられない、と思う。

匿名の関係なのに、むしろ匿名だからこそつながることのできる喜びが、今の私を支えている。

揺れを支えられて NK

仕事が嫌だと思った事もなく、むしろ天職だと思ってやってきたその仕事に転職が訪れた。私の結婚出産後も仕事を続けていく上で強くバックアップしてくれた義母が亡くなって10年後、留守を引き受けていた父が半身不自由と認知症の状態に寝込んだ。20年前の事、今のように介護医療が充実しておらず在宅介護が優先されていた時だった。

折りしも、職場にコンピューター導入によるオンライン化がスタートし、矢面に立たされたの打ち合わせ、聞いた事もない専門用語が飛び交う最も私の苦手とする局面。重なる時は色々な問題が山積。決断の時だった。すべてを流れのまま引き受けて自分の力を試してみると決めた時、大きな問題を小さく感じた事が思い出される。

幸い80代の元気な親戚のオバアサンが留守だけは引き受けてくれた。そして期待外の夫や子供たちの協力も加わった時、ベッド上の父の笑顔と共に夫の理解を感じ子供たちを見直した。この時の経験が、物事への対峙と体力に自信を持たせてくれたと思う。今でも「あの時に比べればまだまだ大丈夫! 出来るよ」って。みんなに支えてもらって定年まで無事に終えた満足感が根底で、今の私を支えてくれているのかも知れない。

抱えていたものが軽くなった時、次へのステップでトライした「横浜いのちの電話」の研修は、今までとは違った意味での重さを抱えたが、得るものもまた大きかった。1年間にすべてが凝縮されている研修だった。そして決断される時。その間の言い知れぬ高揚感。「ヤッター!」というあの時の強い思いは10年経った今でも鮮やかに蘇る。そして今日も電話相談のかけ手と一緒に揺れながら、大切な時間を真剣に共有している。ここでもあの時の研修が私を支えている。まだまだ良い年を重ねていると思える自分にも満足している。今では戦友の夫が良い顔して送り出してくれるのが、何よりの私のエネルギー源になっている。

緑豊かな土地に生まれ、自然を相手に遊んでいた幼い頃、私は夜になると父の布団にもぐり込んで昔話を聞くのが好きだった。

父の語る昔話はどれも不思議でおもしろく、悲しい思いがしたり、楽しかったり、感心したりしながら聞き入っていた。そして何よりも、父のぬくもりのある温かな言葉が、私の心を潤し安心感や幸福感を与えてくれた。

頑固で曲がったことの嫌いな父であったが、ユーモアもあり子煩悩な人でもあった。父は若い頃病弱で戦争に行かなかった。そんな父が、毎年、家族全員が集まるお盆の時に必ず言っていた言葉は、「自分一人が生き延びたお陰で、こんなに家族が増えた」であった。しみじみと語る父の言葉に、一人の人間のいのちの重さ、尊さ、そしてそのいのちを引

き継いでいくことの大切さを教わった。

幼い頃の体験は、私の生き方の原点となった。実家を離れ社会人となってからも、また、結婚し家族が出来てからも、いのちの大切さとありがたさは忘れることなく、自分を信じて勇気と強さを持って歩いてこれたと思う。

ボランティア相談員になって五年、そこで私は、さまざまな人達との出会いを通して、自分の弱さ、小ささに気づき、これからの自分の人生の見直しをさせてもらっている。

これまでの私は、本当に多くの人達に教えられ助けられて生きてきた。私を大切に育ててくれた両親、私を大切に思ってくれている家族、友人。私はすべての人に感謝し、思いやりや温かさ、ぬくもりといった目には見えない大切なものに支えられ、今を生きている。

かけ手との出会いの喜び

K R

相談員となって10年が過ぎたくらいだと思う。これまでの相談活動を支えてくれているものにはいろんなものがある。家族の協力と理解。相談を終えた時にさりげなく言葉をかけてくれるKさんや事務局の方々、共に活動しているんだなと実感させてくれる担当仲間や地区グループの仲間たち。そうしたベースがまずなければ安心して相談活動を続けられなかったと思う。

さて、こうした環境の中で自分を電話相談へと向かわせる推進力は何かと言えば、今は「かけ手」の存在ということになる。最初の頃は「もっとうまく相談を受けられるようになりたい」といった向上心が強かったと思う。しかし最近は電話でかけ手と繋がっている自分に支えられ、包まれているような気がする。勿論「話してみても少し気がラクになった」と、かけ手に言ってもらって、やりがいを感じることも大いにある。けれども役に立ったかどうかかわからないような電話にもどこかで満足している自分がある。かけ手と繋がっている安心感とでも言うのか。自分の中の「淋しがり屋さん」が癒されているのかもしれない。さらにこの頃は「このかけ手とめぐり合った偶然」にも想いをはせてしまう。今の流行では「それは必然」なのだろうが。自分の心の中で普段は隠れてしまっている微かな思いがかけ手の痛みと呼応して浮かび上がり、かけ手への自分の言葉が自分自身にも響いてくるのである。かけ手を通して自分が癒されているということなのだろう。人との出会いは、本当に不思議なものである。そして人間というものは、つくづく奥が深く、出会うたびに考えもしなかった驚きや感慨を与えてくれるものだと思う。

結局のところ月並みな言葉だが、「そこに山があるから登りたくなる」登山家のように、「そこにかかけ手がいるから」私は電話相談を続けているのだと思う。

なぜ、相談員活動を続けるのか？

I B

なぜ、相談員活動を続けるのか？これまで何度となく私自身に問いかけてきた疑問です。もちろん、続けていられるのには、家族の理解とボランティア仲間の支えがあります。それでもなぜストレスの多い、わが身を削るような相談員活動を続けるのか？どんなに大変でも担当に穴はあけられないとの思いで、この十年以上、一度も休むことなく続けてきました。

行動は報酬により強化されるという考えがあります。ボランティアである私にとって、報酬とはどんなことでしょうか？研修を通じて、「自分とは何者か？」という問いに絶えず直面させられ、自分は自分以上でも以下でもないと思感できたこと、人の評価に左右されず、自分の価値観、倫理観に基づいて行動することで生きやすくなったことなど、いくつか思い浮かびます。それでも最大の報酬は、見知らぬ「かけ手の方」と「こころ」が通じ合えたときです。それは言葉では言い表すことのできないほど嬉しく、本当に相談員を続けていてよかったと思える瞬間です。相談開始時の暗く張りつめた声かすだいに楽しげな笑い声に変わってくるとき、こちらのほうが反対に勇気づけられ、改めて人と人とのつながりと人間の可能性を感じます。

その一方で、やり場のない苛立ちを怒りという形でぶつけられるとき、私自身に向けられた怒りではないと理解はしていても、つい相談員としての自分の姿勢が崩れてしまい、平静ではいられなくなります。辞め時かなと考えるのはそんなときです。相反する感情に揺れ動きながらも、今はまだ遣り残したことがあるようにも思えて、電話をとり続けています。

かけてくる方々が、電話を通して疲れた心をいっとき休め、ご自身の問題を整理することで、この電話を離れて、「いろいろあるけど、まあ、何とかかなりそう」と、それぞれの日常に戻られることが私の願いです。新たな出会いに向けて今日もまた、電話をとります。

ひぐらしに送られてゆく ボランティア

O H

ある夏の日の夕方、いのちの電話担当のために、家を出て駅へ急ぐ時の一句です。忙しく家族の夕食の支度を済ませ、せみの鳴き声を聞きながら歩いていると、ふと、なぜ私は出かけて行くのか、行かずに家族と一緒に夕食をゆったりととろうと思えばできるのに、という思いにとらわれました。

今から十数年以上も前のことですが、いのちの電話との関わりが始まって、初めて自分自身について気づいたことがいくつかあります。最も大きな発見は、「自分がこれまで他の人の話をまるで聞いてはいなかった」というものでした。仕事や家事に追われるように忙しい日々の中、とにかく一生懸命生きてきました。こんなに私は一生懸命にやっているのだから、それだけで十分周りの人の気持ちも分っているものと思込んでいました。けれども、いのちの電話との関わりが深くなるほど、一生懸命にやることと、人を理解することとは全く別だと気づくようになりました。

そして、年月が過ぎ、経験を重ねるごとに、人を理解すること、人の話を正しく聴くことがいかに難しいものかという想いが強くなりました。この頃は、人を理解するのは困難なことであるという前提で人と関わることの方が自然であると思えています。

その一方で、人の気持ちを正しく受け止めた時、また、受け止めてもらった時の喜びの深さも知りました。他の人を理解し、自分自身をも正しく理解してもらうこと、つまり、コミュニケーションがとれることの素晴らしさはいのちの電話でも、日頃の生活でも同じであると思います。生きていくうえで欠くことのできないコミュニケーションの力を更に身につけていきたい。それが他の人の役に少しでも立てるのであれば幸いとの想いが、いのちの電話に関わる私を支えているように思います。家族や友人の支えがあることはもちろんです。



【日誌 2007.5~2007.10】

2007年

- 5/ 5 相談員委員会
- 11 内部監査
- 17 相談関連部会
FAX部会
- 18 心理専門相談運営委員会
- 24 理事連絡会
- 25-27 2007年度相談員養成宿泊研修(2泊3日)
- 26 LAL(外国語電話相談員)総会
- 27 研修担当者会
- 29 2007年度第1回理事会
2007年度第1回評議員会

- 6/ 2 相談員委員会
- 22 スーパーバイザー懇談会
- 29 心理専門相談懇談会

- 7/ 4 相談関連部会
第1回フリーダイヤルプロジェクトチーム打ち合わせ会
- 5 研修プロジェクトチーム打ち合わせ会
- 7 相談員委員会
- 11 FAX部会

- 8/ 4 公開講座・相談員全体研修会
「家族の援助について考える」
- 9 第2回フリーダイヤルプロジェクトチーム打ち合わせ会
- 29 理事連絡会

- 9/ 1 バースティライン実施
相談員委員会
- 4 広報部会
- 5 相談関連部会
- 10 フリーダイヤル「自殺予防のいのちの電話」
- 12 2007年度第2回理事会
- 20 第2回フリーダイヤルプロジェクトチーム打ち合わせ会

- 10/7 相談員委員会
- 9 広報部会
- 10 フリーダイヤル「自殺予防のいのちの電話」
- 12 2007年度第3回理事会
2007年度第2回評議員会
- 22 広報部会
- 26 秋の催し「太鼓マスターズwithヒダノ修一」コンサート

編集後記 初めに参加した広報編集会議(自称お茶飲み会)。広報74号のテーマをみんなで考えたのですが、どれも捨てがたい意義深いテーマが抽出。その中から「電話相談ボランティアの思い」に決まりました。原稿依頼はちょっと苦労しましたが、原稿を寄せてくださった複数の方から、「このような思いを書く場を与えてくれて有難う」の言葉をいただき、これからの広報活動の何よりの励みになりました。(mi)

クリスマス・歳末募金のお願い



目標 300万円

昨年度は2,495,790円の募金がありました。皆様のご協力に感謝いたします。電話相談活動を継続するための資金として大切に有効に使わせていただきます。今年度もクリスマス・歳末募金にご協力をお願いいたします。

ご寄付は税法上の優遇措置の対象となり、法人は損金算入、個人は寄付金控除が受けられます。

- 振込先
郵便振替 00240-3-15191
社会福祉法人 横浜いのちの電話
(振り込み手数料は無料です)

*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)

社会福祉法人横浜いのちの電話

2008年度 電話相談ボランティア募集

かけがえのない生命を尊重し
対話する電話相談ボランティアです。
あなたも参加しませんか!!

お申し込みは募集要項を
お取り寄せください

電話相談ボランティアは、1年間の養成研修修了後、電話相談員として認定されます。

【応募資格】

- ① 年齢23歳から62歳まで(2008年3月31日現在)
- ② 1年間の養成研修コースに参加できる人(週1回2時間及び合宿2回)
- ③ 電話相談ボランティアとして無償奉仕できる人(交通費も自己負担)
- ④ 「眠らぬダイヤル」として、1日24時間、年中無休で相談活動を行っています。深夜、土日、祝日の電話担当もできる人。

【募集要項配布】 2007年11月より

【受付期間】 2007年12月3日(月)~
2008年2月1日(金)

【養成研修期間】 2008年4月~2009年3月

【養成研修受講料】 7万円(3回分割納入)

【応募方法】 80円切手を同封の上、事務局へ「募集要項」をご請求ください。

●ホームページでも入手できます。
<http://www.yind.jp/>

〒240-8691

日本郵便保土ヶ谷支店 私書箱32号
横浜いのちの電話事務局 ☎045-333-6163

横浜いのちの電話 春の映画会



監督 スティーヴン・フリアーズ
出演 ヘレン・ミレン他

1997年8月31日、ダイアナ元妃の突然の死。
その時、王室に何が起こったのか。

- 日時 2007年3月21日(金)
1回目14:30 2回目18:30
- 会場 関内ホール(大)
- 前売券 ¥1,000/当日券¥1,200
お申込み・お問合せ ☎045-333-6163



世界中が泣いたその日、たった一人
涙を見せなかった人がいた

●
事故直後の7日間。
初めて描かれたエリザベス女王の“本当の姿”
そして
ダイアナとの確執の行方とは?

実力俳優とベテラン監督による最高傑作!
2007年ゴールデングローブ賞、
最多4部門ノミネートの快挙。

ひとりぼっちで 悩まずに...

だれかと話したいとき ころこ寂しいとき

横浜いのちの電話相談

045-335-4343

(24時間体制)

- ファクス相談 045-332-5673
- エイズ相談 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/>