

# 横浜いのちの電話

広報84号

2012.11.1

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 永野 肇 横浜いのちの電話広報担当(市村・澤野・十川・堀木)

制作 Visual Communication Design Convivia

KANAGAWA

YOKOHAMA



だれかに

あなたのここがすきとか

あ い し て る

なんていわれたら

ともしあわせな気持ちが

することでしょう

でも おまえはいらないとか

やくたたずとか ばかやろー

なんていわれたら

消えちゃいたくなりますよね

だれだって

I am OK. You are OK.

一緒にいて楽しい

一人一人の違いが面白い

そんな関係はとてすばらしい

そんな関係になれるように

今号は人間理解の基本になる

**自己肯定感** について

考える特集です



# 自己を肯定することの大切さ

基本的な自己肯定とは、何か出来たから、優れた行いをしたから、よい成績をとったから身につくのではなく、ありのままそのまの自己を肯定してもらう体験が原点にあると思います。さまざまな事情で愛情体験を持たず不信感を持っている人は、人間関係で深刻に心を傷つけてしまいがちです。しかしながら、自己を肯定しその傷を修復するものはまた、人との出会いと関わりにおいてはいいでしょうか。



横浜いのちの電話  
スーパーバイザー

永井 徹

## ■ はじめに

自己肯定感をどうしたら持てるようになるか、と問われて、まず私の中に思い浮かんだのは、自己肯定感をもつことが、そう素直にいいことであるのか、という疑問です。もちろん、こういう言葉が注目されるのには、やはり自己を肯定できない悩みを抱えている人が増えている現実があるからかもしれません。そこには確実に時代的な影響もあるように思われます。自信が持てずに、自分を肯定できない悩みをもつ人が増えている中で、一方で、自信に満ちた自己肯定する人をあまりに大々的に取り上げ、謙虚さのもつ美德を軽んじる風潮になってきているような気がします。集会的な和を大事に個人が目立たないようにすることを美德とする伝統が軽んじられ、個人の主張や自己責任が重んじられる時代になってきています。しかし自己を肯定ばかりすることが本当に良いことなのか、考えてしまいます。いわゆる自己ちゅうと言われる人は、極端な場合、何かしらの困難に直面した時に、自分は正しく、周囲がすべて悪いということを訴えたりします。クレマーの方もそうですが、自己主張を強くすることは、ある意味で、自己肯定感を保とうとする中から生まれてきている動きといえるかもしれません。これはあまりおすすめしたくない自己肯定感です。つまりは程度の問題もありますが、あまり自己を肯定しすぎるこ

とには、ちょっと疑問を感じます。このような概念は元々個人主義的な西洋の文化の中から生まれてきた言葉のように思われます。アメリカの大統領選挙の予備選挙の報道がされていますが、徹底的に相手の欠点を攻撃し、それに対して自分の方がどれだけ素晴らしいかをきわめて大々的に自己アピールしています。相当にタフな自己肯定感がないと、ああは自己主張できないように思われます。その基本には徹底した個人主義の伝統がありますが、日本人の場合は、あそこまでの自己肯定と相手を非難することはかえってマイナスイメージをもつ文化はまだ多少は残っているかと思われます。しかし、日本人の自己の在り方もだいぶ影響を受けて、変わってきている面もあります。国際化する中で、それは当然の流れでもあり、社会や時代の変化の中で、自己というものの位置づけが変わってきているのかもしれない。

## ■ 青年期という時代と自己肯定感

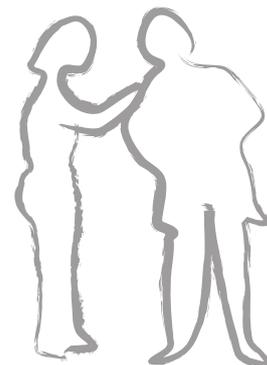
私が大学生であった1970年代の前半、60年代の大学紛争を目の前で見えており、青年期は“疾風怒濤の時代”である、ということがよく議論されました。そしてモラトリアムという言葉がブームになりました。青年期とは、自分をどのように社会の中に位置づけ確認していくのか、試行錯誤をするための猶予期間であると考え方がされるような時代でした。つまりは、自分の適性や、何をしたいのか、迷い悩むのは当然であり、それが許される時代であったようです。自分探しのために、大学を留年し、世界一周の旅に出るようなことが、あこがれの的として見られていた時代です。だれでも悩むことが当然であり、貴重であり、そして、そのような悩みを肯定することが重要であると見られていたように思います。自分の生き方や進路に何も悩まずに、ただひたすらまじめに大学の授業に出席し、優の成績をとる人をちょっと軽

蔑してみるような価値観が少なくとも私の周りにはあったように思われます。今から思えば、それでも大学を卒業すれば、受け入れてくれる成長途上にあった社会の包容力に甘えていた面もあったようにも思われます。それだけ社会がモノ的には今より貧しくても、気持ちの上では将来に夢と希望を持てる余裕があったのかもしれない。それに比べるとバブルが崩壊し、その後の阪神の震災や地下鉄サリン事件の混乱を体験した1997年以降の日本では、確実に若者への社会の包容力と受容度は激減し、大学生は、将来働ける職場があるだろうか、自分を受け入れてくれる企業がないのではという不安を絶えず抱えながら、就職活動を始めている学生がほとんどの時代になっています。社会の仕組み自体が大きく変わってしまい、その中で自分自身がどのように生きるかをゆっくり考える余裕もなく、とりあえず入れてもらえる企業に入るために資格や技能を身に着けるように磨きをかけねばという外からの大きなプレッシャーがかかってきている時代になっています。このような社会の圧力にへこんで、なかなか自己肯定感を持ってない人も多く出てきています。明るく外向的でエネルギーで、すこしハイテンションで自信に満ち溢れて活動するような人が好ましい若者像になっているような気がします。どうみてもこのようなイメージからほど遠い内向的で恥ずかしがり屋でちょっと暗めの性格では、企業回りをして面接をしてもなかなか内定がもらえない現実があります。ますます自己肯定感を持つことは程遠い状態に追いやられているような気がします。発達障害という言葉も一般化し、若い学生の選別に使われなければいいかという不安を感じさせます。しかし、シャイで内向的な若者にもそれなりの良さはあるように思います。我々の対人関係の場は、社会的公的な場面もあれば、少人数とくに対一の関係で関わる場もあるわけです。そのような場面では、シャイな人も、人との関わりの繊細さや自己主張なども表現しやすくなり、好感をもたれるという肯定的な面を発揮する場合も多くあります。

昨年の震災以降、本来的な大切なものは何か、改めて見直す機会になった気がします。なかなか自己肯定感を持ってないで、自信の持てなかった学生がボランティアに参加し、目に見える形でほんの少しではあるけれど困難を抱えている人への役立つ支援を実感したことを語っている話を聞いているうちに、すこしだけ自分への自信が生まれてきているのではないかと思ったりしました。社会の仕組みもこれから少しずつ、また変わっていくことを期待したいものです。

## ■ 自己を肯定することの基本

人は社会との関わりで自己を形成していく存在です。その社会から拒否され、低く評価されることは自己肯定感を持つうえでの支障をきたすことになるでしょう。しかし、社会的に多少へこむことがあっても、どこか基底的なところで自己を肯定できるものをもっていると社会的なプレッシャーが多少きびしくても乗り越えていくことができるのではないのでしょうか。その基底的な自己肯定とは、何か出来たから、優れた行いをしたから、よい成績をとったから身につくのではなく、ありのままそのままの自己を肯定してもらった体験が原点にあると思います。何もできない無力な赤ちゃんは、母親の絶対的な庇護のもとでなければ生存していけません。そこでの全面的な受け入れられた体験が自己肯定の核になると考えられます。それは哺乳類としては自然な営みの母子関係なのかもしれません。しかし、いまの日本では、これもまた、そのような親からの絶対的な愛情が注がれ受け入れられた体験の持てない人が増えている現状があります。虐待の増加は、そのもっとも心の痛む問題のように思われます。程度はいろいろありますが、親から受け入れられ肯定されたかどうか不信感を持っている人は、一皮むいた深層で自己肯定感を持ってない人と言えるかもしれません。このような悩みを持った人に対し、支援する側は親になることはできませんが、多少でも受け入れ肯定するまなざしで関わる中で、不信感を払しょくし、少しでも見方を変えるきっかけになる場合もあるような気がします。そのような体験をすることを信じつつ、さらには人との出会いと関わりは、一瞬でも親との過去の体験を超えた体験を生み出すような場合、やはり自己への肯定を生み出してくれる気がします。われわれ人間は人とのかわりが深刻に心を傷つけ、そしてその傷は、また人とのかわりの中で修復していける可能性を持っているような気がします。





# インフォメーション



## 【日誌 2012.5～2012.11】

### 2012年

- 5/05 相談員委員会
- 07 「yind ひろば」編集会議
- 09 法律相談担当者懇談会
- 10 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
- 12 横須賀東ライオンズクラブ 40周年式典
- 14 広報 83号発送
- 15 相談関連部会
- 18 ライオンズクラブ講座(藤沢)
- 21 ホームページをよりよくする会
- 22 理事会・評議員会
- 25-27 宿泊養成研修
- 27 研修担当者会
  
- 6/01 日本のいのちの電話連盟総会
- 02 相談員委員会
- 02 リフレッシュ泊研修実行委員会
- 10 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
- 11 「yind ひろば」編集会議
- 18 研修連絡会議
- 19 相談関連部会
- 19 ホームページをよりよくする会
- 30 全体研修会
  
- 7/02 ホームページをよりよくする会
- 03 かながわ自殺対策会議
- 06 心理専門相談懇談会
- 07 相談員委員会
- 07 防災マニュアル検討会
- 09 「事業報告書」発送
- 09 「yind ひろば」編集会議
- 10 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
- 17 相談関連部会
- 18-20 全国事務局長会議(仙台)
- 19 ブラジリアン・インターナショナルプレス・アワード授賞式
- 28 「事業報告」説明会
- 31 かながわ自殺対策会議
  
- 8/01 FIND 編集会議(連盟)
- 03 「エイズ文化フォーラム in 横浜」開会式
- 06 「yind ひろば」編集会議
- 10 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
  
- 9/01 相談員委員会
- 06 相談関連部会
- 08 「yind ひろば」編集会議
- 08 日本自殺予防シンポジウム(栃木)
- 10 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
- 10 自殺予防カード配布(横浜駅)
- 10 広報編集会議
- 12 横浜市の電話相談連絡会
- 19 ホームページをよりよくする会
- 23 研修担当者会
- 25 消防設備点検
- 26 相模原市ゲートキーパー研修
- 29 全体研修会
- 29 赤十字ボランティアフェスタ(みなとみらい)
  
- 10/01 ライオンズクラブ委員会
- 06 相談員委員会
- 06 インターン研修オリエンテーション
- 10 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
- 12-14 相談員全国研修大会(札幌)
- 16 相談関連部会
- 16 理事連絡会
- 26 コンサート「ジャミン・ゼブ」
- 29 フリーダイヤルプロジェクト会議

**編集後記** 自己肯定感と謙虚とのバランスを問い、また、ありのままの自己が肯定される社会変化に期待するという永井先生のご意見は、人との出会いと関わりを改めて見直すきっかけとなるだろう。(1)

## クリスマス・歳末募金のお願い

昨年は2,618,825円の募金がありました。皆様のご協力に感謝いたします。今年度もよろしく願いいたします。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

郵便局 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)

### 2013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!!  
<電話相談ボランティアは、1年間の養成研修終了後、電話相談員として認定されます。>

**応募資格**：23歳から65歳まで  
(2013年3月31日現在)

**応募期間**：2012年12月1日(土)  
～2013年2月10日(日)  
\*当日消印有効

**募集人数**：40名

**研修期間**：2013年4月  
～2014年3月

**研修受講料**：7万円(3回分割納入)

### 応募方法

90円切手を同封の上、事務局へ「募集要項」をご請求ください。

〒240-8691

日本郵便保土ヶ谷支店私書箱32号

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

## 震災ダイヤル

0120-556-189

発信地域限定です。岩手県、宮城県、福島県、茨城県にお住まいの方の相談窓口です。  
13時から20時受付・無料(毎月10日を除く)

### 毎月10日はフリーダイヤル

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

### 神奈川県共同募金会からの配分金

24年度はワイヤレスアンブセットを購入しました。

## 横浜いのちの電話 春の映画会

### 「幸せへのキセキ」

私たち、動物園を買いました!

最愛の人の死から立ち直るまでの  
“軌跡”を描いた“奇跡”の実話

経験も知識も無く成し遂げた動物園の再建によって、愛する人の死を乗り越えたのは、英国のコラムニストだったベンジャミン・ミー。果たして彼が動物園を買った本当の理由とは――?

ラストシーンに、愛する人をもっと大切にしたいくなる、素敵なお話です。

(2011年/アメリカ映画/124分)



**日時** 2013年3月8日(金)

昼の部 14:00(会場 13:15)  
夜の部 18:30(会場 17:45)

**会場** 関内ホール

**チケット** 1,000円(全席自由)

チケットの申込み・問い合わせ

横浜いのちの電話事務局

☎ 045-333-6163

(月～金) 9:00～17:00

12月3日(月)より受付



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)

●Eメール相談 045-335-4343

●ファクス相談(聴覚言語障害者のため)

045-332-5673 (月～土・9時～17時)

ファクス相談は2013年3月31日で終了します。

### 外国語電話相談

●ポルトガル語

045-336-2488 0120-66-2488

水 10時～21時 土 9時～21時

●スペイン語

045-336-2477 0120-66-2477

水 10時～14時 19時～21時

木・金 19時～21時

土 12時～21時