インフォメーション

2018年度 事業支援委員会ボランティア大募集

あなたも支援会ボランティアになりませんか

横浜いのちの電話の電話相談活動を資金面で支える、支援会ボランティアには、手作り品の製作に励む**バザー部会**と、映画やコンサートの企画立案をする**催し物部会**があります。両部会とも、仲間と楽しみながら自分のできることで社会貢献できるのが喜びになっています。どうぞ のぞきに来てください。

応募資格：バザー部会・催し物部会とも特に設けておりません。
興味のある方は、事業支援会事務担当までお問合せ下さい。

社会福祉法人 横浜いのちの電話　**問合せ先** / 事務局 **045-333-6163**

寄付のお願い

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
（毎年一定額を援助して下さる方）
個人　年間１口
3,000 円　5,000 円　10,000 円
法人・団体　年間１口
10,000 円（何口でも可）

●賛助会員
（随時、任意の額を援助して下さる方）

●遺贈について
ご遺産や相続された遺産を横浜いのちの電話のために寄附したいとのお申し出が増えてきています。感謝です。手続きなどのご相談は事務局までご連絡ください。なお、ご寄付に対しては相続税法上の優遇措置（寄附金控除）が受けれます。

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

●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

※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）
メール：Yind6163@gmail.com

毎月 10 日は フリーダイヤル

0120-783-556（なやみ こころ）
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

2018 年度は広報誌と事業報告書に充当する予定です。

編集後記　当たり前のことだけれど、日常の時間にはゆったりと話し合う時間が取れない。対話と言われても、なかなか相手と向き合って、話し合う時間は少ない。今号の特集ではたと気づいて、家族や友人と食事やお茶をして、意識的に話をする時間を取ってみた。病気の友人のことや、将来の不安のこと、様々なことが出てきてシェアされる。その思いが、深いところで自分自身を目覚めさせているように思う。（ほ）

横浜いのちの電話 お知らせ

秋の催し
新垣勉コンサート
ひとつのいのち、支えることば

予定曲目　アヴェマリア
さとうきび畑
アメイジンググレイス

●日時　2018 年 **10月26日**（金）
●会場　関内ホール（大）
開演 18:30（開場 17:45）
JR・横浜市営地下鉄関内駅 / みなとみらい線馬車道駅

前売券 3,000 当日券 3,500 円
全席自由 発売開始 7/9

●お問い合わせ　横浜いのちの電話事務局
TEL. 045-333-6163
FAX. 045-332-5683

1998 年 NNN ドキュメントに出演し「オンリーワンの人生を大切に」というメッセージで、その名が全国に知られるようになり、これまでに徹子の部屋、スタジオパーク、ラジオ深夜便、心の時代、歌謡コンサート、NHK 名曲アルバム、みんなのうた、東京都人権週刊 CM 出演、日テレ 24 時間テレビ、報道ステーション等に出演話題となる。世界、日本と精力的に熱いメッセージと共にハートフルなコンサートを展開している。

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）

外国語電話相談
●ポルトガル語
0120-66-2488　045-336-2488
●スペイン語
0120-66-2477　045-336-2477
相談時間　水　10 時～21 時
金　19 時～21 時
土　12 時～21 時

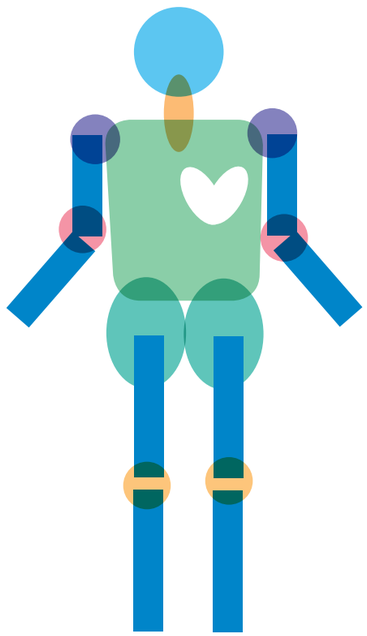
ひとりで　悩まないで
横浜いのちの電話

広報95号
2018.5.15

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　花立悦治　　横浜いのちの電話広報担当（市村・澤野・十川・堀木・持川）
制作　H K Communication Design

電話相談には心身の「健康」問題が
少なくありません
「健康」とは単に病気ではないという
だけでなく積極的に仕事に取り組んだり
仲間から信頼され充実した人生を
生きることと思われます

トータルな健康を考える
対話や傾聴がもたらすもの



いのちの電話に寄せられる様々な
悩みの多くは 何らかの困難な状況を
抱え込んだ時「対話」しながら
問題を見つめる人間的な関係性を
失っているということに気づかされます

逆に 健康志向の現代人は
野菜ジュースやサプリメント　ヨガや
ジョギング　果てはマインドフルネス
（冥想法）によって　健康第一主義に
陥っているようにも見えます

つまり誰も日常の中の「対話」や
「傾聴」が心身の「健康」にどれだけ
貢献しているのか　気づいていない
のではないでしょうか

お二人のスーパーバイザーに
対話の力　傾聴の力について
まとめていただきました

愛の現れとしての対話がトータルな健康を育む

スーパーバイザー
治田哲之

健康って何だろう

健康を巡る最近の風潮では、サプリメントや健康器具を使ったり、食事や睡眠などの生活習慣に工夫を凝らすなど、心身の状態を整えるための自己管理が特に強調されているようです。健康というものが、個々人の内側で完結するものとしてとらえられがちになってきているのです。

しかし本来、健康とは、血圧や血糖の数値とか、何時間運動しスッキリ目覚めたか、というような、個人の心身の状態だけではなく、毎日の生活が生き生きとしているか、自分らしい時間を過ごせているか、周りの人たちと良好な人間関係を築くことができているか、その人の本来あるべき姿であり続けていられているか、ということまで含んだ「トータル」なものです。

本来の意味での健康

そう考えれば、計画に縛られ、無理矢理笑顔を作って手足を振り上げながらウォーキングすることが、必ずしも「健康」な時間の過ごし方とは限らない、と受け止めることができます。家族に「あれ、今日は歩きに行かないの」と尋ねられ、「ちょっと寒すぎたよ、今朝は」などと、苦笑いしながら答えることができたら、そして、空いた時間で一緒に朝のお茶でも飲んで、他愛のない家族のおしゃべりができたなら、そういう時間こそ、多くの人が手に入れたいと望む「健康」な朝のひとときなのではないでしょうか。

このように、本来の意味での健康、「トータルな健康」は、他者とのつながりと密接に関係しています。そして、そのような人間的な関係性を具体的に示すのが「対話」です。

対話がなぜトータルな健康と関わるか

では、その「トータルな健康」に関わる対話とはどのようなものなのか、理論的にとらえ直してみましょう。

エーリッヒ・フロム（1900 ～ 1980）は、著書『愛するということ』において、真の愛と呼べるものに共通する要素を挙げています。それはまず「配慮」で、相手を気づかい心配することです。次に「責任」で、相手に対してなすべきことを積極的に行うことです。その次の要素は人間同士としての「敬意」です（人間的な敬意に欠ける責任は、支配になり下がってしまいます）。そして、相手について知識を持っていることやより深く知ろうとすること「知」です（相手のことを知らなくては敬意を抱くことは難しいものです）。これらの要素が欠けると、その人間関係は虐待やハラスメントになってしまいます。またフロムは、見返りを求めず無条件に「与える」ことを、この４つの要素に先立つ前提だとしています。これは、生産的な人間関係としての真の愛に関する明確な基準です。そして「トータルな健康」を育む「対話」の理論的背景でもあります。

対話の力

大切に思っている人との対話を思い浮かべてみてください。もっと相手の状態や気持ちを知りたいと思い、心配し、敬意をもって、責任ある対応をしようとしているのではないですか。そして、そのときの自分の気持ちや自分にできること、自分という存在そのものを、無条件に差し出しているのではないでしょうか（まさに、いのちの電話の電話相談でなされていることですね）。

誰もが望む本来の健康とは、切り離された個々人の内側で完結するものではありません。むしろ、他者との人間的な関係性を基礎として初めて成り立つものです。

そういう意味での「トータルな健康」は、真の愛に支えられた「対話」によって育まれると言えるのです。 ▪

参考資料：
『愛するということ』エーリッヒ・フロム 著（鈴木 晶 訳）
紀伊国屋書店

人の物語をいっぱい聴くことの豊かさ

スーパーバイザー
小川恒子
さんにきく

横浜いのちの電話支援会主催の映画会で、この３月上映された「人生フルーツ」という映画を見た。映画は 90 歳の建築家と 87 歳の妻の日常生活を描いた、伸びやかで美しく、人生の豊かさそのものを感じさせるものであった。年齢を経ること、経験を重ねることの素晴らしさを多くの方が実感したことだろう。
横浜いのちの電話のスーパーバイザーの中にも、映画の主人公と同年輩の豊かな経験をお持ちの小川恒子さんがいらっしゃる。永らく家裁の調査官をなさって、様々な人生の物語を聴いてこられた小川さんにお話をうかがった。

Q どのようにして調査官になったのですか

家裁の調査官というのは戦後にできた制度なんです。昭和31年から平成３年まで家裁の調査官を務めました。離婚の調停とか未成年の刑事事件に関わる仕事です。

私は上海生まれの上海育ちで引揚者ですが、親が比較的開明的で経済力はなかったのですが、学校に行かせてくれました。ちょうど学制の変わり目で、大学院にもやる気があれば入れるという時代でした。尊敬していた先生を追って東北に行き、大学院を出てすぐに盛岡の家裁に赴任したのがスタートです。

Q 今の時代をどのように感じていますか

戦中戦後の困難を経験しているので、今の時代は平和で便利で豊かで幸と思っています。年金で生活が保障されているのも、ありがたいです。

高齢者・障害者・生活困窮者に対するサポートも整って、日本は良い国になっていると思いますが、これからどうなるのか心配でもあります。何かと言うと、自己責任と責められ、生きづらさを抱えている人も多いのではないでしょうか。

Q 電話をかけてくる人には 様々な満たされない思いの方がおりますが

そのような満たされない思いには、人間的なサポートが必要だと思います。昔、親が子どものためにはと必死に支えたように、出会った誰かが本気で支えようとすれば通じるのではないでしょうか。その場合支える側の器量、経験が問われますね。また、電話のかけ手の中には聞くに耐えないことを言う人がいますが、そこにはそのような振る舞いをするその人の生活体験、そしてその人の親の対応歴が隠れている訳です。出会う人が、そのような背景を感じながら聴くことが大事だと思います。いわば困った人が、自分で問題に気づけるように付き合う必要がありますね。

Q 個人の背景に立ち入るのは難しいのでは

精神科医でレイチェル・ナオミ・リーメンという方がいらして、「物語は人を癒す」と言っています。キッチンテーブルに来て、それぞれが自分のストーリーを語るんです。語ったことで、相互に癒されるんですね。人は生きて来たその人の歴史が大事なんです。男も女もその歴史を語りながら受け入れ合う。その物語に関心を持って耳を傾ける第三者の介入も、とても大事だと思います。

Q 子供の成長を見る目も難しそうですが

少年期には子どもは仲間を作り、その中でトラブルを起こしたりしますが、親との関係が残っていれば戻れます。親は子に冒険させて、自立を促します。親の器量が問われますね。親の成熟を促す仕組みが変わって来ていますが、悩むことが大事ですね。自分の安心ばかりを考え囲いすぎると成長できません。

Q 混迷の時代を生きるには

私自身は、本来、人付き合いも悪いし、ノリも悪いんです。自分から話しかけるのも苦手です。混迷の時代をどうすればいいかわかりませんが、今できることをして、社会と繋がっていたいです。

電話相談などで最後に、ありがとうございましたと言われますが、かけ手も受け手も互いに良い経験になっているんです。切羽詰まった人の話をいっぱい聴く中で人間、社会の真実にふれ、歳をとっていくと過去の意味が分かってくるんですね。もし、人と喋るのが苦手だとしても、一緒にいることが大事ですし、共感する感覚を磨くことができると思います。 ▪