

ひとりで 悩まないで

横浜いのちの電話

広報111号

2026.5.10

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 松橋 秀之 横浜いのちの電話広報委員会 (D.T/N.S/T.N/Y.O/T.M/T.S)

制作 KP+SD



「つながり」のヒントを探る

——私が考えるコミュカ^{りよく}

最近、先進国の中でも、日本は人とのつながりが希薄であるという記事を読みました。趣味や地域、職場において、私たちは今、どのように他者と関わっているのでしょうか。「つながりの少なさ」を打破するヒントとして、

「コミュカ (コミュニケーション力)」という言葉を中心に
相談員の仲間の意見を聞いてみました。

「コミュカ」という言葉は便利ですが、どういう印象を持つかは人それぞれです。さまざまな立場での「コミュカ」、日常のひとコマで感じた人とのつながり等を言葉にしてもらい、興味深い原稿が集まりました。



ありのままで接すること

私たちは普段人との関係を当たり前のように行っています。そこで生まれたつながりを大切にしています。しかし最近では以前より関係性が希薄になってきたと言われています。先日こんな歌に出会いました。

「AIの話し方にも慣れ始め

人との会話 さらに減りゆく」(※)

一方ではそのような危機感からか、人とのつながりの大切さも言われています。つながり続けるためにはどのようなことが必要なかを考えてみました。

以前こんなことがありました。日本からバリ島へ行く機内で、隣席の外国人女性が客室乗務員に「飲み物は？」と聞かれて「スス」と答えていました。不思議に思いその方の方を振り向くと、「インドネシア語で牛乳のことです」と日本語で返ってきました。東京外語大学の日本語学科の留学生でした。それからしばらくお互いの国のこと、家族のことなどを語りあい距離が近くなりました。

会話は自分自身を相手に伝えるために自分そのものを相手の前に出すということになります。自分自身を開いてありのままで相手に接することが大切かなと思います。自分の感情を表現することで、相手の感情も引き出せる。そこで対等な関係が築かれると思います。気持ちのずれや意見の違いも起きるでしょうが、言い方を変えてチャレンジしてみる。いずれにしても繰り返しの実践でしょうか。この原稿を依頼されて断れない私がいることを自覚しています。

(心理専門相談員 K.I)

(※) 東京新聞 東京歌壇2026年3月8日より引用

<https://www.tokyo-np.co.jp/article/473479>

「つながる」ということ

最近何かと「コミュニケーション能力」という言葉を聞きます。そのうちコミュ力検定なるものまで出てきそうな勢いですが、そもそもコミュニケーションとは戦略的に考えて取るものではないのでしょうか。誰でも誰かとつながりたいと思う気持ちは自然な事で、受電の担当に入っている「誰かとつながりたいんだよ」というかけ手はた

くさんいました。でもコミュ力はどうか、と考えてしまうとなに話そう、どうしよう、余計なこと言っても・・・となってしまいます。

私は本来のコミュニケーションとは「笑顔」ではないかと思っています。言葉がなくても笑顔があればなんだか良い雰囲気になりますし、初対面の人でもなんとなく話しかけやすくなるような気がします。大袈裟な笑顔でなくてもほんの少し微笑みが浮かんでいるだけで「同じ空間」を共有し、つながっていると感じられるのではないかと思います。まさに「笑う門には福来る」。対面の時だけでなく、電話で会話する時も笑顔でいることを意識し、その日その時にご縁があった方と気持ちの上でつながっていられたらいいなと思います。

(日本語相談員 R.M)

コミュ力は円の動きで!?

コミュ力という言葉を知ると、自分にはコミュ力があるとは決して思っていないと思いますが、人とのつながりは大切にしたいと思っています。人と上手く「つながった」と思うことがあると、なぜか気分が良いです。オキシトシンと呼ばれる幸福物質が脳内に分泌されるからでしょうか。

コミュニケーションでは、なるべく「自分から声がけをする」、「相手の目を見て話す」、「相手の立場を想像して話す内容を選択する」などを意識していることがあります。また、「話の流れ」を捉えて話を展開することも話を続ける上で重要だと思っています。

私が稽古を続けている合気道では相手の身体の動きと気の流れを感じて先に動くことが重要であるといわれています。稽古において一部の例外はありますが、決して相手と真正面からぶつからないように入り身(相手の側面に入り円転する)で受けることが、ダメージを和らげ自分を守りながら攻勢に転じる最重要の一つです。

コミュニケーション力においても特に最初は相手の話をしっかりと側面で受けつつ、丸く受け流しながら相手を気持ちのよい気分にしてあげることから始めると良いのかも知れませんね。

(日本語相談員 K.O)

それは「心の自由」への一歩

川べりを歩いていたら、ひとりの警備員が立っていた。たまった泥を排除する為の工事をしているらしい。その警備員とふと目が合い、気付くと私はわりと大声で「こんにちは」と挨拶していた。警備員もそれに返してくれた。少し離れて、私はつい笑ってしまった。彼が信楽焼の狸さんに雰囲気似ていたのもあるが、それにもまして、街中の警備員にまで挨拶するようになった自分がおかしかったのだ。

亡き父は、バス停で知らない人にも気安く挨拶し、世話役を買って出て、周りの人達が楽しんでいるのを喜んでいる人だった。私もそうになりたい、と思っていたわけではない。でも気が付くと、タクシーの運転手や配達員、清掃員、困っている人などにも、この頃私は気軽に声をかけ、挨拶する。初めから抵抗がなかったわけではない。声をかけるのはかなり勇気がある。でも、私は挨拶ができるようになって、確実に自由になったと感じる。その深い意味合いを考えようとすると、多くの時間を有するのでやめておくが、道のりは簡単ではなかった。人とつながり、距離を縮めるものは、まずは挨拶、そして相手に対する思いやりと関心を持つことだろう。言葉にだせば短いセンテンスだが、簡単そうな物事ほど難しいものだ。皆が自然にできるようになれば、きっとこの世は変わるだろう。その為の、一助になればと私は思う。

(日本語相談員 A.T)

かたい頭に^{カツ}喝

「つながり」とか「コミュニケーション」について思いを巡らせていると、ひとつの経験が頭に浮かんできました。

学生の時に重症心身障害児の施設で実習したことがあります。初めてお会いするその方々がいる部屋は、オムツのおいや意味のわからない声をするような場所で、私はどのように過ごしたら良いのかわからず、しばらくは嫌悪感さえ抱いてそこに座っていました。でも職員の人に促され、ひとりの方の手に触れてみたのです。その瞬間、私の中の大きな何かが崩れ落ちたかのようになり、一生懸命生きておられるその方の存在が私に押し寄せてきたように感じました。そしてそれまでの嫌悪感や逃げ

たいような思いはどこかへ去り、その方を知りたいという思いに満たされました。もう数十年も前のことなのですが、その感覚や溢れてきた思いはまだ鮮明に覚えています。

「つながる」ということを考えていた時にこの経験を思い出したのは、あの時私はあの方とつながれたような気がしたからなのだろうと思います。それは私の中の偏見や思い込みなどをとりあえず横に置いて一歩踏み出すことが大切だということ、まだ若かった私が、今の固くなった頭の私にカツを入れるためだったのかな、そう思いました。

(日本語相談員 M.N)

外国語電話相談 (LAL) の仲間にも聞いてみました

コミュニケーション力

15歳の時、父の仕事の都合で家族と共にブラジル、リオデジャネイロへ渡った。今から45年も前のことだ。当時の思い出と言えば、行く先々で現地の人から「ポルトガル語は話せないの?」「ブラジルに来たなら話せないとダメだよ、勉強しなきゃ!」と声をかけられたことだ。

一見、お節介にも思える言葉だが、そこには彼ら独特の「コミュニケーションの力」があった。多種多様な人種や文化が混ざり合うブラジルには、公用語を話すことで互いを理解してきた歴史がある。また、フレンドリーな彼らにとって、言葉が通じない事は何より「寂しい」事なのだ。「せっかく出会えたのだから、同じ言葉で心を通わせよう」という情熱が感じられた。

そして、この情熱の根底には、もう一つ、自国を丸ごと慈しむ並外れた愛国心があった。自分が愛するブラジルを私にも理解し、好きになって欲しかったのだ。相手の懐へ飛び込み、境界なくつながろうとする彼らの情熱と愛国心こそ、私がブラジルで見た「コミュニケーションの力」だった。

そして彼らの「コミュニケーション力」のお陰で、私はポルトガル語を話す楽しさを知り、帰国後もポルトガル語を勉強し、今は通訳や相談員として活動している。

(ポルトガル語相談員 C.W.)



Information インフォメーション



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、ご支援ください。

●維持会員

(毎年一定額を援助してくださる方)

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くださる方)

●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お申し出が増えて来ています。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。

ご寄附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、個人は寄附金控除があり、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

郵便振込：00240-3-15191

銀行振込：三井住友銀行横浜駅前支店
普通口座番号 9367360

口座名：社会福祉法人 横浜いのちの電話

※銀行振込の場合は、ご住所をお知らせください。
領収書をお送りいたします。☎045-333-6163

寄付の新しい方法を始めました

下記寄付の新しい方法を始めました。ご協力、ご支援ください。

リサイクル募金



使わなくなった
思い出の品で募金ができます

皆様から読み終えた本・DVD・金券類・貴金属・ブランド品・ホビー用品等をご提供頂き、その査定・換金額が横浜いのちの電話に寄付される取り組みです。

① 梱包・申込

5点から送料無料



② 査定・換金

リサイクル募金
ましゃぽん

③ 寄付

社会福祉法人
横浜いのちの電話

詳細は右のQRコードにアクセスして下さい。



寄付型自動販売機

横浜いのちの電話デザインの自動販売機を設置頂き、飲料の売り上げの一部を横浜いのちの電話に寄付頂ける自動販売機設置団体・個人の募集をしております。

寄付型自動販売機のお申し込み・お問合せ

横浜いのちの電話事務局

TEL. 045-333-6163
FAX. 045-332-5683

フリーダイヤル相談

なやみ ころろ
0120-783-556

毎日16:00~21:00 および
毎月10日は8:00~翌日8:00

無料で実施中です

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
お話しください。

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



本広報紙は、共同募金配分金
により製作しました。

編集後記

高齢者になってから、家の電話機は常に留守電、携帯電話も知人以外は出ない。人となつなると言うより、警戒心が先に立ってしまう。今号で6人6様の「コミュカ」を教えてもらった。すべて自分の身に付けることが出来たら... まだまだ人生楽しくなりそうです。(TN)

社会福祉法人 横浜いのちの電話

秋の催し

秋川雅史 コンサート



専属ピアニスト
小島 さやか

チケット発売開始日：7月22日(水)

●日時 2026年10月23日(金)
15:00開演 (14:15開場)

●会場 横浜関内ホール(大)
前売券 4,000円 当日券 4,500円
[U25 2,500円]

全席自由 未就学児入場不可
会館のガイドラインに基づき感染症対策
を実施しています

●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



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

https://www.yind.jp/