和歌山 いのちの電話

広報誌 第57号
2022.2.1

つらい気持ちでいるあなたへ

こころの痛みを
話せる電話です

和歌山いのちの電話理事　市野　弘

私の大好きな四文字熟語を紹介します「一木一草（いちぼくいっそう）」植物的生命を言いあらわす一語です。いっぽんの木や名も知らぬ野草にも限りなき愛着を覚えるコトバです。自然のままが一番、無理しなくて生きる気持ちになれると思います。私は、最近、広い星空を見るためにソロキャンプを楽しんでいます。和歌山県にはキャンプ場が多く整備されていて綺麗です。薪で火をつけてのんびりと火を見ているとすごく落ち着きちっぽけな悩みが吹っ飛んでしまいます。また、日が暮れると夜空に無数の星空が散りばめ感動します。「喜びを感じること」「自分らしくいられること」「自分の生きがい」を考えても「生きがい」には、ひとそれぞれで、正解はないのではと思います。他の人にとっては生きがいにならないことでも「私には生きがいに感じる」これが生きがいと思えば、それでいいと思います。「自分は何故生きているのか」「なんでこんなにつらいのか」「自分は何故、生まれてきたのか」何故、何故、何故、と問いただしても答えに繋がらないのではないかと思います。

最後に、もう一つ私の大好きな四文字熟語を紹介します。「唯一無二（ゆいいつむに）」この人生にただ一つの存在であって二つとないこと。ただ一人のかけがいのない存在であり、一回限りの人生といえます。そう思えば、二人とない人生、二度とない人生の大切さを思わずにはいられません。そう、あなたの大切なオンリーワンの人生を生きていってほしいと願います。みんなそれぞれにつらい思いを持っています。

一人で抱え込まないで。あなたは決して一人ではありませんよ。

相談電話

073-424-5000　午前10時～午後10時（年中無休）

0120-783-556　毎月10日は24時間フリーダイヤル

いのちの電話について

「いのちの電話」の始まりは1953年のイギリス。一人の少女が初潮を性病だと思って自ら命を絶ったことに大きな悲しみを抱いたチャド・バラ―牧師が、市民こそが担い手にと考えて地域の新聞でボランティアを募り、電話相談を始めたことが元になっています。この活動は〝サマリタンズ〟の名称でまたたく間に広がったそうです。

日本では東京で始まりました。それは50年前のことでした。発端は売春防止法ができて仕事を失った女性たちが生活に困ったという皮肉な現実でした。夜の街でその人たちを助けようとしていたドイツ人の宣教師ルツ・ヘットカンプ女史が電話相談の形で支援を広げようと準備に当たったのだそうです。

その波が全国に広がる中で、和歌山いのちの電話は1985年に全国24番目に始まりました。当時、和歌山にはカウンセリングを学べる場所はほとんどなく、関西カウンセリングセンターに通った２名が初めの核となり、資金集めと相談員養成に当たりました。屋形町カトリック教会の支えは大きく、教会の中に事務局を置かせていただいたそうです。

1985年（昭和60年）ごろは心の問題に関心を持つ人が増えてきたタイミングでした。当協会の養成講座は市民活動として根付き、学んだ人は通算1045人に及びます。

それ以来ずっと、ボランティア相談員は温かい気持ちで心を開いておけるように、研修をし続けるのが原則です。相談員は、かけて下さる方の心にどうしたら寄り添えるか、いつも問いかけながら活動しています。「何から話したらいいかわからないの」「ちょっと聞いてほしいのですが」「あの、いいですか？」

うまくまとまらないとき、生きるパワーがないときにはゆっくり言葉を探して下さい。

かける人も受ける人も匿名です。

かける人の電話番号は表示されません。

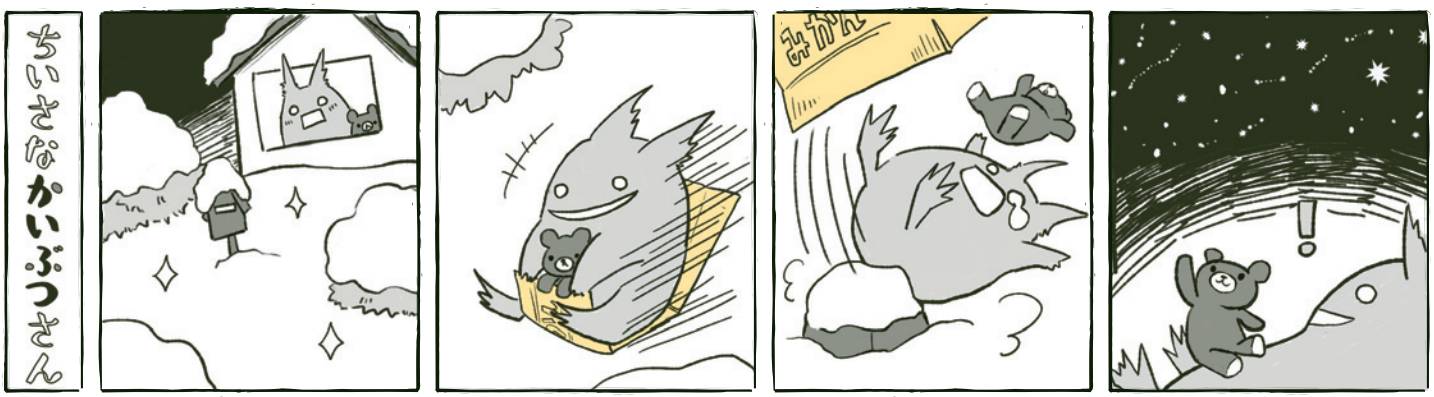
電話に出るのは研修を受け続けているボランティア相談員です。

相談内容の秘密を守ります。

かける人の思想、信条、宗教を尊重します。

「話をしたら元気になりますか？」「相談したら何かが変わりますか？」

相談員は自分の中の同じ思いを探して、今かけている人の気持ちを感じようとしています。



相談員の声

相談者の秘密を守るために、内容には十分な加工を行っています

相談員冥利

ある時電話を下さった若々しい声の方です。繋がったことに少しびっくりしたのか、うまく話し始められない様子でしたので「慌てなくて良いですよ。ゆっくり、ゆっくりね…話せるようになったら話してね。待っていますね。」と伝え待っていました。

その後、戸惑いながらも兄妹喧嘩のことから仕事のこと、最近周りの友達に彼氏が出来て結婚の話もチラホラ。でも、自分は男性というものがとても苦手で恋愛や結婚なんて考えられない。そんな自分は何の為に生きているのか、消えてしまいたい気持ちになっていること。「周りの男は、いつも指示的で論理的、私の気持ちは置いてきぼりで…」そんな日常の連続であなたが希望を持つことなんて難しいね。哀しくなってしまうもの…。せめて、この時間だけでも思うままに話してね。と思いながら聴いていました。

話も佳境に入った頃、「こんな風に気持ちを解ってくれる人もいるんですね。男の人が苦手でしたが、恋愛もしてみたくなりました。」私は、ただこの人の存在を大切に思いながら話を聴いていただけでしたが、話し手の気持ちが変化する奇跡の瞬間に出会えて幸せな気持ちになり、心がとてもぽかぽかしました。（S・T）

電話の中の父親の言葉

時がたっても忘れられない電話がある。息子さんは十代ということだった。体が不自由な息子さんにも思春期がやってきている。日々落ち着かない様子は見るに見兼ねる。家内にはうまく言えない。父親としてどうすればよいのだろう。ただ考え悩む。

私はどう聞いていいのかわからなくなった。「お父さんもお辛いでしょう、でも息子さんはどんな気持ちでいるのでしょう…」私は適切な言葉をかけることもできず、申し訳ない旨を伝えると、「ちょっと聞いて欲しくて」とだけ言いその電話は終わった。その人の短い返答に私は胸が詰まる思いがした。（Y・J）

いつかきっと

コロナ禍、勤務先（福祉施設）の関係で居住地域外への外出は控えており、電話当番も一度しかできませんでした。

感染状況が落ち着き始めた10月、班会に出席しました。班会に出席しようと思った時、1年半以上殆ど参加できていない私が、快く受け入れてもらえるのだろうか、と不安に駆られ躊躇（ちゅうちょ）してしまいました。しかし思い切って出席してみると、いつも通り温かく受け入れてくれ、いつも通り為になる内容で「参加して良かった」と思いながら帰路につく事ができました。

いのちの電話相談員に応募し、受講中に自分には不向きかもしれない、と悩みつつも今は相談員の一員としてこの協会に所属し、そうでなければ出会える事のできなかった人達と、厳しくもあり温かくもあり、お互いを認め合いながら会話ができるチャンスがあるのは素晴らしいと思っています。

父の介護に時間を費やしている現状で、積極的な参加はできないかもしれませんが、今暫（しばら）くは「いのち」に向き合っていようと思っています。

私と同様、或いは何らかの状況で電話当番等に参加できていない人も多いと思います。でも私も仲間と共に相談員という誇りを簡単に捨てず「いつかきっと・・」と長いスタンスでこのボランティアを続けていきたいと願っています。（I・I）

▶ せっかくかけて下さってもつながりにくい場合

まもろうよ　こころ

HP https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/

厚生労働省サイトよりいろいろな相談方法を知ることができます

お世話になっている先生方の本を読んでみました

わたしの一冊

『あなたを諦めない 自殺救済の現場から』
藤藪庸一先生
いのちのことば社・フォレストブックス

街で困っている人を見かけたとき、私たちは、どこまで関われるでしょうか。電車の席を譲ったり場所を伝えたりすることはできそうです。では、自分の電話番号を渡していつでも連絡してねと伝えたり、自宅に招いて夕飯を一緒に食べたり、自分の店で雇って一緒に働いたり…ここまでできる人は、ほとんどいないと思います。

この本は、夢を見失った人たちを白浜町の教会で保護し、共同生活を通して社会復帰へ導く牧師さん、藤藪先生の手記です。牧師さんの仕事といえば、人々の悩みを聞き、キリストの教えを伝道すること。しかし、精神的にも経済的にも疲弊している人に教えを説くため、藤藪先生は、布教活動のみならず、NPO法人 白浜レスキューネットワークを立ち上げ、自立支援も実践されています。と、書くのは簡単ですが、両立するのがいかに難しいことか。今まで変われなかったことを赦して心を保つ必要がある一方で、変わらないと社会的に自立できない…この葛藤が、ひしひしと伝わってきます。また、助けた人々に対してだけでなく、先生自身の中にある同様の葛藤についても語られています。共同生活に必要な資金を弁当屋の経営（収益事業）で補おうと試みますが、不得手な事業のため失敗を重ねてしまいます。しかし、そこで諦めないのがすごいところ。神様を信頼し、努力をコツコツと積み重ねた結果、変革がもたらされます。これは神様のおかげと述べられていますが、ある分野で自分に力が足りなくても隣人が補ってくれるという、強力な互助ネットワークが大きな仕事を後押ししているように感じました。

牧師は、夢や希望を語ります。そして、夢は単なる理想ではなく、誰かのために努力を続ければ社会で実現できることを、藤藪先生は示します。夢見ることを諦めてしまった人、夢を夢のままで終わらせたくない人には、ぜひ読んでいただきたい一冊です！

（Y・H）

『事例でわかる！愛着障害 現場で活かせる理論と支援を』
米澤好史先生
ほんの森出版

愛着障害とは特定な人と情緒的な心の絆が結べていない、感情の障害である。

10年前にこの本と出合っていたらどんなに助けられたであろう。ロッカーの隙間に隠れて出てこない、突然噛んだり引っ掻いたりする、担任の顔を見ながらわざとお漏らしをするなど「何かがおかしい」と霧の中を歩むように子ども達と関わってきた日を振り返る。

子どもが「お母さん、見て！できたよ」と言った時に「そう、できたの！やったね！」と嬉しい気持ちを認めてもらい愛着は育っていく。しかし、親が忙しく気持ちに応えてもらえないとテレビやゲームで紛らわせることができる。この愛着形成を妨げる刺激の多い環境を米澤先生は憂慮されている。

行動を共にし同じ気持ちであることを確認することで育まれる安心基地機能。「守られている」と感じる安全基地機能。外へ出かけての体験時の気持ちを戻った時に特定の人と共有して自立を促していく探索基地機能。これらが機能しないために起こす問題行動を分析し、4つの愛情の器モデルとそれに基づく愛着修復プログラムを使っての先生独自の支援方法がこの本に記されている。

その中「してはいけない対応」の内容にヒヤリとする。無責任に褒めることや傾聴、受容することはこの障害のある子どもの心を混乱させ感情の絆の修復を遅らせるとある。愛着に障害があると受容された時どんな気持ちになれば良いかわからず瞬間的な快感だけで終わり欲求だけがエスカレートしていく。ではどうすればよいのか。特定の人となるキーパーソンが先手で主導権を握って「こうしてみよう！」と提案しそれを一緒にした時の嬉しい気持ちを言葉にして確認しあう。育つ過程で結べなかった感情の絆を正しい支援の方法で培っていくのである。

指導に不安を抱える先生方は個々の事例に勇気をもらい支援の術は大きな助けとなる。そして子どもの身近に暮らす者も正しく理解していれば特定の人となれるのである。気になる子が急増している不安な今「いつでも、どこでも、誰にでもチャンスはある」との先生の言葉に救われる。（K・K）

尊い寄付をありがとうございます

新建電機株式会社さまのご紹介

「北ぶらくり丁の筋です。」と社長さんにお聞きして、街が賑やかだった頃を思い出しながら探しました。東芝インバータの看板がありました！創業は1947年、戦後間もない時期。ずっと和歌山の工業を支えてこられた歴史のある会社です。いのちの電話へのご寄付の始まりは、まだバザーをしていた頃とのことで、縁のある相談員から品物提供の依頼があり、それ以来長くご支援をいただいています。

〝重電〟という言葉が出てきました。初耳です。工場内の動力用の大型モーターなどのことで「その販売や修理だから、家電のように一般の皆さんと接しないのです。」と言われました。事務所の横には部品や道具の置き場があります。色々な取引先の機械のメンテナンスに確かな技術力で対応して来られました。昨今は客先工場の撤退等で難しい時代になったということですが、会社も新しい世代に夢を持っておられるのを感じました。

インタビューの中で社長さん自身が「命」に対して思っていることがあると話してくださいました。命の終わりにどう臨むかについて考えておられるとのことで、子どもの立場では親はどうなっても生きていて欲しいのだが、自分自身はどう臨むのか、若い世代が輝けるように一人一人が自分らしく命を使えるようでありたいという思いから、いのちの電話を応援しているのかなと。お聞きしながら長いご縁への感謝の思いで一杯となり、会社を後にしました。

運営にかかわる資金の一つとして多くの皆様のご支援をお待ちしています。

個人支援会員	年間1口　3000円
法人支援会員	年間1口 10000円

（何口でも結構です。お気持ちでお願いします。）

振込先			
	郵便振替	00940−9−106933	和歌山いのちの電話協会
	紀陽銀行	本店　普通　732389	社会福祉法人 和歌山いのちの電話協会

頂いた寄付金は税制上の優遇措置の対象となります。

支援者のお名前は広報誌に感謝報告として掲載させていただき、講演会の案内なども送付させていただきます。

連載コラム 01

はるか昔から続く紀の国

紀　俊崇　和歌山いのちの電話協会監事

初めまして。しばらくの間こちらのコラムを担当することになりました、当協会監事の紀俊崇です。普段は神職として日前宮にてご奉仕しておりますので、ここでは地元紀伊国に由来する神話や、古代の歴史について簡単にご紹介していきたいと思っております。どうぞ気軽にお付き合い下さい。

第一回目は私のところの日前神宮のお話。ご祭神日前大神は伊勢に坐します天照大御神（あまてらすおおみかみ）のご別名であり、ご神体も伊勢神宮奉祀「八咫鏡（やたのかがみ）」のご同体「日像鏡（ひかたのかがみ）」をお奉りしています。

次に「日前」の読み方について。今は殆どの方から「にちぜんぐう」「にちぜんさん」と呼ばれていますが、正式には「ひのくま」と読みます。日本書紀では「ひのまえ」とあったり、時代によっては「ひのさき」と呼ばれていた頃もあったようですが、なぜ「ひのくま」と読むようになったのかは詳しくわかっていません。「日」の神、太陽神アマテラスの「まえ」「さき」ではやはり憚（はばか）るところがあったのでしょうか。これぞまさに神のみぞ知る、ということですね。

また同じ社殿内に合祀される相殿神（そうでんしん）として、思兼命（おもいかねのみこと）と石凝姥命（いしこりどめのみこと）の二柱がお奉りされています。思兼命は知恵や思慮のご利益で知られ、神話に登場する「天の岩戸開き」「国譲り」「天孫降臨」など非常に大きな局面を取り仕切られたことで有名です。決して力ずくでは無く、どうすれば世の中を平穏無事に治められるのか。どのような時でも冷静沈着にお考えになられていたのでしょう。

石凝姥命はその思兼命の命を受けて八咫鏡、日像鏡、そして日矛（ひぼこ）※を作られました。石で出来た鋳型に溶鉄を流し凝固させて鏡を作る、というところから連想されるお名前で、金工や鉄工の祖先神として広く信仰されています。また天孫降臨の際には二二ギノ命（ににかすのみこと）に随伴した五神のうちの一神でもありました。

第二回は國懸神宮についてのお話です。

※日矛は國懸神宮のご神体にて、次回登場いたします。

あしあと　2021年4月～

2021年　5/22　37期養成講座31名で開始

5/27　35期生フォローアップ研修

6 月　法人役員改選

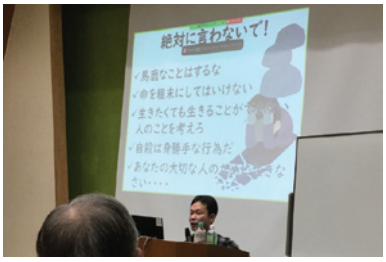
7/25　事例勉強会

8 月　事務局模様替え整美

8/31・9/17・9/23　先生を囲んでSV

9/16　34,35期生合同フォローアップ研修

10/23　全体研修「自殺念慮」
日赤和歌山医療センター 東 睦広先生



11月　開局以来関わりを続けているお二人が表彰されました。

社会福祉協議会市長賞　1期生S・Hさん
社会福祉協議会会長賞　評議員北野愛子さん

11/18　34.35期生合同フォローアップ研修

11/23　全体研修「コロナ禍における貧困、孤立、メンタルヘルス」
元読売新聞記者　原 昌平先生

12月　37期25名が現場実習に進みました。

2022年　1/22　全体研修「愛着障害」
和歌山大学教授　米澤 好史先生

これから

38期電話相談員養成講座　現在募集中

締切 5/13(金)

期　間	2022年5月21日(土)～10月29日(土) 原則月2回 土曜日 13:30～16:30
講　座	19講座　(26単位中20単位以上受講を要す)
会　場	和歌山市中央コミュニティーセンター（予定）
定　員	30名　(8名に達しない時は開催しない場合あり)
受講料	15,000円
申込金	3,000円　＊申込金の返却は致しません。
受講資格	23歳以上70歳以下の方。資格、経験不問。

この活動は無償のボランティア相談員によって行われています。活動の趣旨に賛同し、心身ともに健康で奉仕の精神を持って積極的に参加される方、仲間になりませんか。

講　義	いのちの電話の歴史と使命 精神疾患と治療 発達障害について 引きこもり支援について カウンセリングとは 児童虐待の本質 障害者支援に関する法制度 心の危機に寄り添う　など
ワーク	グループワーク ロールプレイ　など

- 受講後11月に現場実習に進むための面接があります。
- 活動をしながら1年後に認定審査を受けます。

申込方法
事務局

- 073-425-3261
（月水金 10:00 ～ 15:00）
- HP https://www.w-inochi.com/

編集後記

昨年 10 月、コロナで完全に活動に戻れていない状況の相談員が集まりチームができました。全国の広報誌から学びました。今、我々はつらい思いでいる若い人に少しでも働きかける誌面にしたい、こんな人たちが聞いていますよとボランティアのことを知っていただけるようにと、今回のテーマが決まりました。先生方の本、寄付者の存在など相談員も視野を広げる機会になりました。四コマ漫画はイラストレーターかとうさんから提供です。（K・K）

社会福祉法人
和歌山いのちの電話協会

■ 事　務　局　〒640-8137
和歌山市吹上5-2-15
■ T　E　L　073-425-3261
■ 発行責任者　理事長 加藤和子
■ 編　　集　広報誌作成チーム

デザイン・イラスト　かとうあや