

# 関西いのちの電話広報誌

No.108号 2001年4月1日発行

見出し案内

- \* 自殺念慮関西いのちの電話理事長酒井哲雄
- \* 相談員ノートケセラセラ 34期 K.I
- \* 第19回公開講座いのちを実感できる社会に“ジャーナリストの怒り”講演大谷昭宏氏
- \* 電話を通して社会の今を見る 第4回大学生のこころ
- \* 認定式:感謝式行われる
- \* 共感ってなに? (11)「共感できない! どうしよう」(長尾文雄)
- \* 日本電話相談学会第13回大会について第25回日本自殺予防シンポジウム埼玉大会開催理事茂木洋子
- \* 新シリーズ『字遊帳』

---

## < 自殺念慮 > 関西いのちの電話理事長酒井哲雄

関西いのちの電話の、2000年(1月~12月)電話相談受信件数は、19,540件。年間の総受信件数は、この数年間、19,500件前後で推移し、とくに大きな変化があるわけではない。しかし、その中で自殺念慮の受信件数は、明らかに変化している。95年は、1,285件であったのが、96年には、1,395件と多少増加し、97年には、それが、1,700件台に急上昇したのだ。当初、この数字は「何かの間違いでは」と危惧することもあった。そして「もしかして、自殺の基準が甘くなったのでは」と半信半疑になることさえあった。ところが、97年から99年まで3年連続して1,700件台を推移した。その結果「幸か不幸か、この数字は間違いではない」と思ったのである。後になって振り返ってみると、97年は、一段と社会情勢が厳しくなった時期であり、これは、企業のリストラが本

格化する時期と符合する。そこで、2000年自殺念慮の受信件数であるが、さらに上昇して、1,984件を数えた。これは、年間総受信件数の10パーセントを占めることになり、社会情勢がさらに悪化していることを示しているのかも知れない。99年の全国自殺者件数は、33,000人を超え、最悪の事態であったことは周知のとおりである。2000年(未発表)は、さらにこの記録が塗り替えられるのであろうか。否であることを祈りたい。

---

### 「相談員ノート」34期 K.I <ケセラセラ>

この春で、ちょうど丸3年が終わろうとしています。いのちの電話に関わるようになって本当に世の中にはいろんな悩みを持った人がたくさんいるということ。そして、その悩みによって命を捨ててもいいとさえ思うほど辛いという人がいることを知りました。2年目に「死にたい、死にます。」という電話をとりました。ただもう「死なないで」という気持ちで必死に対応しました。私の話にちょっと気持ちが落ち着いたかと思うとすぐまた「死んだら楽になる」と言って泣き出したり…。もう最後には、私まで泣いて他の相談員さんにSOSを出してしまったくらい大変でした。この電話をとった後、私自身が参ってしまい、しばらく電話に入ることができませんでした。まず電話に出るのが恐いし、私に「死にたい」という悩みはとても対応できない…。あの相談者にとって私じゃなくて他の相談員が出ていればどうだったのだろうか？など。でも、その一方で「死にたい」という気持ちについて、はじめて真剣に考えました。恥ずかしながら「いのち」について私自身それまであまり実感したことがなかったんです。いまだに想い悩みながら聴いていますが、その時その時、誠心誠意寄り添って聴くことができればそれでいいのではないか？と思うようになりました。かけ手と聴き手が出会う確率なんてどれくらいなんだろうか？その中から、たまたま出会った瞬間、時間を共有する。その電話が相談者にとって吉と出るか凶と出るかそれはわかりませんが、何かを感じてもらえばいいし、私もたくさんの相談者からいろんなことを教えてもらってもいいのではないかと。ケセラセラ…。なるようにしかならない。私の最初のバイザーの方に教えてもらった言葉です。その時、精一杯すればいい、いのちの電話の門を出たら忘れる。そう考えると楽になり、もう少し頑張ろうかなあという気持ちになります。ケセラセラ…。最近、帰りの足取りが軽くなってきました。

---

「第19回公開講座」講演大谷昭宏氏<いのちを実感できる社会に> “ジャーナリストの怒り”

去る、2月17日にクレオ大阪西で関西いのちの電話の第19回公開講座が開かれ、「いのちを実感できる社会に」と題して、ジャーナリストの大谷昭宏氏が講演されました。大谷氏は、読売新聞の記者として、事件の現場を数多く取材された経験を元に、現在は独立されて、テレビを中心に新たなジャーナリズム活動を展開されています。

冒頭、目下世間で取りざたされている森首相のことにふれながら、一番大切なことはその国に住む人たちの命が大事にされているか、一人一人の命が老人であれ、赤ちゃんであれ、どれ程重く受止められているか、が、その国の素晴らしさを図る尺度になるのではないかと。いのちの電話は、結論がでる前のギリギリのところで踏ん張るボランティアである。そして事件になると、そこからはジャーナリストの仕事になる。これが認知されるかどうかは、社会が学習することであり、そうでなければ亡くなった人は報われない。人間が動物と異なるところは、不幸な出来事から学習し、反省し、後に生かしていけるということなのである。今ある日本の平和と豊かさは、56年前、300万という多くの生命が失われて経験したこと。少なくとも土足で他国に侵入してはいけないということを学習したからであり、私たちの生活に民主主義を根付かせたからなのである。近年、少年事件に振り回されている。それぞれの事件で失われた命のことを考えると、一刻も早く多数の方に、事件の詳細を伝えて、何とかして現在の社会を変えなければならぬ。この失われた命に社会が何とか答えてあげて欲しいということを経験して日々願って報道に携わっている。今、社会はいい方向に向かっているかということ、実感としていい方向に向かっているかという、こういう形で自分の国が滅んでいくのではないかとこの恐れを抱いている。20世紀に生まれて、21世紀に死んで行く私たちが、後に残る人達の為に残してはいけないこと、その一つは環境の悪化。そしてもう一つは21世紀を生きる子供達をきちんとすべきではないかということ。動物の世界では、弱い部分を群がしっかりと護っている。しかし、今の人間社会では、弱い部分が真っ先にやられている。神戸の少年Aの事件でも、本当に良い子が犠牲になっている。それ程今の少年事件は、悪質で狡猾になってきている。なぜ、子供達が残酷な目に会い、命を失わなければならなかったのか、そういう被害者の命を背負って報道している。だからこそ、社会が何かをかえていかなくてはならないし、真剣に少年事件に取り組んでいかなくてはならないのである。戦後、我々は、「No.1が素晴らしい」という教育をされてきた。今、その揺り戻しがきたのではないだろうか。家庭でも学校でも、そして社会全体が「早く早く」と子供達を追い立ててきて、皆が一番大切な魂をどこかに置き忘れてきているのではないだろうか。21世紀の始まった今、20世紀を振り返って自分達が魂と共にいるかと考えてみる必要がある。急ぐことはない。立ち止まって、待っているから魂と一緒にしようよ...と少年少女に呼びかける事が、遠回りのようで実は一番の近道ではないだろうか。本当に私達大人が魂と一緒にいること、命を大切に、重く見る社会が、一番豊かな社会であるということを心に誓い合うことが出来たら、本

当にうれしい。と言って結ばれました。数多くの惨たらしい現場を見てこられたからこそ、命の尊さを説かれるのでしょう。心の底からわきでるような大谷氏の言葉に感動しました。

180名近い方がお集まり下さいましたが、ホールの中の座席が少し空いていたのが気になり、もっと多くの方々にこの講演を聴いてほしかったと思いました。手話通訳をしてくださった、諏訪さん、平野さん、向坊さんに厚くお礼申し上げます。この公開講座は、NHK歳末たすけあい義援金による事業として開催されました。

---

## 「電話を通して社会の今を見る」大谷女子大学カウンセラーブール学院大学カウンセラー久保田美津代〈第4回大学生のこころ〉

### 学生相談室から

大学の学生相談室にはさまざまな相談で学生が来室する。大学生という二十歳前後の時期は、人の一生の中でも特に思い悩む時である。高校までは親や先生や社会の価値観に合わせていれば、生きていくことができたが、大学生になると、自分の判断に基づいて自分から行動しなければならなくなる。そこで、戸惑いを感じ、心の揺れを体験する人もいる。そして学生相談室を訪れ、自分を立て直そうと、カウンセラーの援助を求める。カウンセリングを通して、自分自身を振り返り、家族関係、友人関係などを見直し、精神的に成長する。二十歳は第二の誕生である精神的誕生の時である。学生は精神的に自立し、社会に出て行く準備をする。そのような心のプロセスをいくつかの事例をもとに追ってみたい。事例はプライバシーを守るために、事実に変更を加えたものである。

### 話し相手を求めて

A(女子)は「高校で箱庭を作ったことがあるから、作りたいと思って」と来室した。Aは地方の出身で親元を離れて暮らしていた。Aの表情はさみしそうに見えた。それ以来Aは学生相談室を自分の居場所として来室するようになった。友人との関係、コンパで知り合った男子学生について、アルバイトについて、クラブ活動、男性との出会いと別れ、海外旅行についてなど、学生生活を送る中でのさまざまな出来事をカウンセラーに話した。Aは、辛い思い、腹立たしいこと、悲しい出来事、生き生きとした活動などの経験を重ね、学年が上がるにつれて成長していく様子が窺われた。卒業する頃には、入学の頃の印象とは違って、自信が感じられるようになっていた。Aは学生相談室が安心して話せる場所として来室し、自分を振り返り、確認しているようであった。

## 大学生の不登校

B(女子)は不登校の状態になっていた。朝、大学へ行こうと思うのだが、腹痛になり、行けなくなるのだった。「今日はもう行かない」と決めると、痛みも消えるのだった。一度授業を欠席すると、次の週、授業担当の先生に欠席の理由をどう言えばいいかわからず、先生に欠席理由を言えないということで、また休むことになるのだった。「お腹が痛いと言っても先生には分かってもらえないだろう。中学生の不登校はあるが、大学生の不登校はおかしい」と考えていた。欠席したことで、次の週も出られないまま、欠席が続き、ほぼ一年間不登校という状態になっていた。生活は夜遅くまで起き、朝起きられないという状態であった。Bは学生相談室に電話をし、カウンセリングの予約を取って来室した。当然単位は取れず、留年は確実であった。「次の年も大学に来れるかどうか自信がないので、退学しようかと思う」と話す。カウンセリングで話し合うなかで、Bは自分の完璧主義の傾向に気づき、「少し位欠席してもいいんだ」と思うようになった。Bは、カウンセラーからも先生にBの状態を伝えておくという言葉に安心し、卒業をめざして頑張ることにした。初めは、朝起きて、大学へ来て、教室に座っているだけでもいいということから出発した。次第に授業に出ることに慣れ、「欠席する日があってもかまわないから、とにかく出席することが大事」と自分に言い聞かせていた。先生方の「堅く考えず、気楽に」という言葉にも支えられ、卒業論文も仕上げ、卒業までこぎつけることができたのだった。卒業後は、アルバイトではあるが、毎日出勤し、完璧でなくてもいいということが生かされ、臨機応変に対応できるようになっていた。

## 摂食障害

摂食障害は女子大学生に多い。最近では、「きれいになりたい。痩せたい。ダイエットをしたい」と考え、拒食、過食、嘔吐などが特徴的である。C(女子)は、まわりの友人がきれいに見え、太っている自分が嫌で、自分も痩せて細くなり、きれいになりたいと思った。そして、食べることを極端に制限するようになった。しかし、自分はだめな人間だと思うと、イライラし、「もう、どうでもいい」という気持ちになり、隠れて思いつくままの食べ物を、気持ちが悪くなるまで食べるのだった。食べても吐けばいいと、トイレで吐くことを繰り返していた。そうすることで、さらに自分はだめな人間だと感じ、自己嫌悪に陥るのだった。Cは、自分は痩せるためにダイエットをしているだけだと思っていたが、精神的に辛くなり、本を読んで自分は摂食障害だと考えるようになった。誰か専門の人に相談したほうがいいと考え、学生相談室に来室した。カウンセリングで話し合うなかで、Cは自信のなさは心の中にあるのに、体が細くなってきれいになることで自信が持てると思っていたことに気づいた。次第に食べることにこだわらなくなり、初めの暗いこわばった表情も、明るく穏やかな表情へと変わっていった。しかし、習慣になってしまった食べて吐くということは続いているようであった。

## 両親が離婚して

D(女子)の両親はDが小学校4年生の時に離婚し、Dは母親と暮らすようになった。大学を卒業するまでは、父親が学費を送金することになっていた。両親が離婚をして、それまでの生活の両親の険悪な雰囲気はなくなり、Dにとっては心安まるものになった。しかし、Dは母親に心配をかけてはいけないと思い、いつもいい子でいるようになった。新しい家庭を持った父親に対しても、学費を出してもらっていることで、いい子でいなければならないと思うのだった。母親や父親に心配をかけてはいけない、迷惑をかけてはいけないという思いは、他の人との関係にも及んだ。友達との関係でも、友達に負担をかけてはいけないと、自分の悩みを話すことはできないでいた。先生との関係においても、迷惑をかけたのではないかと気にして、落ち込むのだった。カウンセラーに対しても、話を聴いてもらって申し訳ないと感じていた。カウンセリングを続けるうちに、Dの思いも少しずつ緩み、学生相談室にいてもいいんだと思えるようになった。Dは、相手のことばかりを考えることで、かえって相手と良い関係を作れないでいることに気づいた。友達にも自分のことを少しずつ話すようになり、交流が深くなっていった。先生との関係も、卒論指導を受けるうちに、いつもいい学生でいることができなくなり、だめな自分も出さざるをえなくなった。だめな自分も先生に受け入れられるという体験をし、「自分がだめでも関係は壊れないんだ」と思うことができるようになった。Dは、両親が離婚したことの内面的影響による生きていくうえでの困難さに自分で気づき、見直すことができたのである。

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

学生達は、自分自身について、家族について、人との関係について、思い悩み、揺れ動き、話の聴き手を求めて学生相談室に来室する。おしゃれをして、大声で談笑する学生が、内面では深刻な問題を抱えていることもある。表現の仕方が分らず、軽くたわいない話として話していても、大きな問題であるという危うさを持っている学生もいる。話の聴き手は、自分の価値観から離れて、その人の話に耳を傾け、心の歩みをとるにすると、その人の成長する力や耐える力や乗り越える叡智を教えられるのであると思う。

---

**「認定式・感謝式行われる」**

第 35 期電話相談員認定式と、勤続 20 年・10 年感謝式が 3 月 10 日(土)午後 2 時から聖贖主教会で行われました。35 期認定者 35 名、勤続 20 年 14 名、勤続 10 年 18 名にそれぞれ認定証と感謝状が贈られました。20 年と 10 年の方に今の思いを寄せていただきました。

**「20 年を振り返って」**16 期 Y. I20 年前の私は、37 歳でした。このような難しいボランティアだとの認識はなかったのです。相談員認定の年、大阪府が「女性の自立と参加」の標語を募集していました。いのちの電話の研修を受けて胸いっぱい気持ちを表したくて応募しました。その標語は「自立の心は出発点、社会参加は生きるあかし」という言葉でした。偶然にも、最優秀賞を頂きました。当時の社会の流れと一致したのでしょう。私は、社会とつながって生きる道を求めていました。でも、出発はしたものの、だんだんと初心をはずれ、もがき、苦しみ、悩み、「かけ手」に対して自分のつたなさを感じる年月が過ぎました。ボランティアの目的から外れて「己とは何者ぞ」という道をたどっていったと思います。「かけ手」、仲間、先生との 20 年間は、今振り返れば、私なりに心の聴き方を耕す月日であり、言葉で表現する力を養う月日であり、自分の限界を知って立つ心を育てる月日でした。また困難な時は、恐れず対応する心の安定を培う日々であったと思います。まだまだ、自分の力は満足できるものではありませんが、ボランティアを通して得たものに、いま感謝の気持ちでいっぱいです。導いてくださった先生方、共に育ててくださった仲間の方々、ありがとうございました。

**「ただひたすらに」**26 期 C. Y「ただひたすらにただひたすらに...ただになれない人間のわたし」。聴くという仕事をしている時、ふと相田みつをさんのこの「ただ」という詩が浮かぶ。難しさ実感し、自己を振り返る一瞬でもある。ほそぼそと、自分なりに学んでいたことを友人の後押しで活動に移して 10 年。たくさんの人や事に導かれて、続けてこれたように思う。感謝せずにはいられない。私鉄の窓外に朝日を拝みながら、ブースに座った休日。風邪ぎみの私に、「大丈夫ですか」と、いたわりをいただき、人と人が同じ高さで出会えることの大切さを教えられたこと。また、自分には無い器の大きさや、細やかな想像力を備えた仲間存在にも勇気づけられたように思う。人それぞれに、さまざまな問題に出くわすのが生きるということ。そしてまた、凡人の私も例外ではないが、沸きあがってくる感情を大切に、気持ちを分かち合っていきたい。必要な折に、貧者の一灯をささげる、小さな空時間を提供するなど、今自分に出来る活動母体への協力も続けよう。何百人分の一人である自分との契約を果たしていきたい。時には、暮らしに心遊ばせるひとときを持ちながら。初心に戻り、また新たな自己との出会いも楽しみに、一步を踏み出そうと思っている。

---

## **「共感ってなに？(11)」「長尾文雄<共感できない！どうしよう>**

最近、相談員の中から、私は「かけ手の気持ちにより添えない」「共感できない時がある」。相談員として不適合なのではないか、というつぶやきを耳にします。たしかに、このシリーズでは相談員は気持ちに寄り添うこと、共感して聴くことを、相談員の必須条件のように書いています。こんなつぶやきを持ったときに、次のような点検をしてみてください。相談員として、かけ手の訴えに「共感しなければならない」「気持ちの寄り添わなければならない」と考えていませんか。それも完璧に共感し、さらにかかけ手の感じ方、考え、生き方に同意しなければならないと思いついでいませんか。もし、そうだとすれば、これは非合理的な思い込みなのです。かけ手と聞き手は、一人ひとりの個性や歴史を持った人間です。違って当たり前なのです。その二人が分かりあおうとするのが、電話相談の重要な仕事であり、プロセスなのです。いま電話で出会った相手と、すぐに理解しあえると思いますか。会話のはじめでは、「なにを訴えようとしているのだろうか」「どんな気持ちなんだろうか」などと、耳を傾けていきます。しかし、相手の言っていることに、同意できないし、こちらの心に響いてこないことがあります。それは当然のことなのではないでしょうか。「・・・ねばならない」という思い込みに気づいたら、「すぐに、共感できるにこしたことはないが、共感できないからこそ相手の訴えに耳を傾け、気持ちを聴こうすればいいのだ」と、自分に言い聞かせてみてはいかがでしょうか。

---

## **「日本電話相談学会第 13 回大会について」**

平成 12 年 10 月 28、29 日、新潟市万代市民会館に於いて開催。全国から約 250 名参集して、電話相談の問題点と現状について研修した。特別講演『電話相談 21 世紀への動向』講師モーシ・タルモン博士(イスラエル)シンポジウムテーマ『電話相談員の専門性を高めるために』立場の違う 3 名のシンポジストと 2 名の指定討論者によるシンポジウムが行なわれた。研究発表 10 題中 2 題は、電子メールに関するものであったことも今日的であった。ワークショップ 7 部門も活発に行なわれたが、特にタルモン先生の「一回面接療法」には学ぶことが多く、今後研究されると感じた。理事茂木洋子

---

## **「第 25 回日本自殺予防シンポジウム埼玉大会開催」**

平成 12 年 11 月 11 日(土)大宮ソニックシティに於いて、日本自殺予防学会・埼玉いのちの電話の主催。大会テーマ「コミュニティケアと精神保健相談」で開催された。基調講演の 2 氏とコミュニティの各分野で活動中のシンポジスト 5 氏にフロアの参加者も呼応して、活発な会が進められた。裏側から見ると「落ち穂拾い」の一面を持つ、いのちの電話の役割や視点、技術を再検討し、コミュニティケア向上への努力の必要性を痛感した会であった。理事茂木洋子

---

### **「字遊帳」<母>**

私の母、あなたのお母さん、一人一人かけがえのないお母さん達。いつも私達の心の中に住み、耳元でささやきかけ、そうして、私達と喜怒哀楽を共にしてくれるような存在だと思います。そんなお母さんについて、童話作家の立原えりかさんが、次のような詩を書いていますので紹介します。「母湖」息子が初めて笑ったとき、お母さんは泣きました。胸がうずくほどいとおしくて。息子が初めて歩いたときも、小学校に入学したときも、母の日の赤いカーネーションをもらったときも、誕生日に歌を歌ってくれたときも、お母さんは泣きました。胸がふるえるほど誇らしくて。息子のお尻をたたいたときも、息子にわからずやとののしられたときも泣いて、やがて大きくなった彼が「おふくろって軽いね」と微笑んでおんぶしてくれたときには、泣いて泣いて、ぐしょぐしょになりました。この世の果てには、お母さんの涙でできた湖があります。優しくつつまじやかに、あたたかかかがやく湖は、ゆたかにゆれて、しあわせ、しあわせ、とうたいます。(立原えりか著「小さい詩集あなたが好き」より)17 期 N . K

---

\*シリ - ズ「自然に学ぶ」のあと、今号より「字遊帳」と題したコ - ナ - を、掲載することになりました。このコ - ナ - は、1 年(4 回)を通して繋がりのある一字をピックアップして、その字から広がっていくさまざまな心模様を、相談員の方々に執筆していただくと思っています。

---

『季節の俳句』～十三句会より～選者磯崎清今回より女流俳人の句を紹介します。

**ふだん着でふだんの心桃の花細見綾子**\*ふだんの言葉で詠まれた和やかな句。  
(1907～1997.兵庫県生まれ、俳人沢木欣一夫人)

**雨戸繰り拜む生駒の初あかね洋史子** \* 元旦の朝の改まった様子がよく出ている。生駒が効いている。

**いねがての夜に荒々し虎落笛嘉代子** \* 「いねがての」とは「眠れない」、「虎落笛」とは「冬の烈風が柵や竹垣に吹きつけて笛のような音を発する」のをいう。調子に張りがある。

**氷上の火祭赤し阿寒の夜和子**

**のぞきたる白き鼻毛や寒の入り遊仙**

**母見舞ひ時雨の中を帰りけり紀子**

---

< ありがとうございます >

大阪東淀ロータリークラブ様 20 万円大阪ロータリークラブ様 10 万円

日立親切会様 20 万円大阪市ボランティア活動振興基金様 8 万円

NHK 歳末たすけあい義援金様 10 万円

---

**『編集後記』**新しい年度を迎え、今号よりレイアウトを一新しました。いかがでしょうか。「変わる」ことも「変わらない」でいることもそれぞれに多少なりとも力がいります。そんな時、そばで誰かが見守っていてくれたら、安心して一步を踏み出せるのかもしれない。N . K

---

- 相談電話受信件数 -

12 月受信件数 1524 件相談員数(延)468 人

1 月受信件数 1634 件相談員数(延)502 人

2 月受信件数 1483 件相談員数(延)461 人

---

社会福祉法人関西いのちの電話

〒532-0028 大阪市淀川区十三元今里 3-1-72

TEL.06-6308-6868FAX.06-6308-6180

発行人酒井哲男

編集報編集チーム