



社会福祉法人

浜松いのちの電話

LINHA da VIDA HAMAMATSU

巻頭言「浜松いのちの電話」に関わる中で感じたこと

カウンセラー

「浜松いのちの電話」研修委員 小桐 友広

シリーズ「心の裏にも耳を傾ける」

入野心理教育相談室 カウンセラー

臨床心理士

「浜松いのちの電話」研修委員 岡田 光夫



相談電話

053-473-6222

日～火・祝 10:00～22:00

水～土 10:00～24:00

第2・4土曜日 24時間

フリーダイヤル **0120-783-556** ココロ

毎月10日 8:00～翌8:00 (24時間無料)

ナビダイヤル **0570-783-556** ココロ

毎日 10:00～22:00

(通話可能なセンターに順次おつながります。有料)

LINHA da VIDA HAMAMATSU

外国語相談 **080-3068-0333**

毎週金曜日 19:30～21:30

Todas sextas-feiras das 19:30 às 21:30 horas

2019年5月より

電話相談ボランティア募集

・応募資格：20歳～67歳

お問い合わせ 「浜松いのちの電話事務局」

TEL 053-471-9715

(月～金 10時～19時)

(土 10時～16時)

浜松いのちの電話ではインターネット相談も実施中。ホームページをご覧ください。

浜松いのちの電話

検索



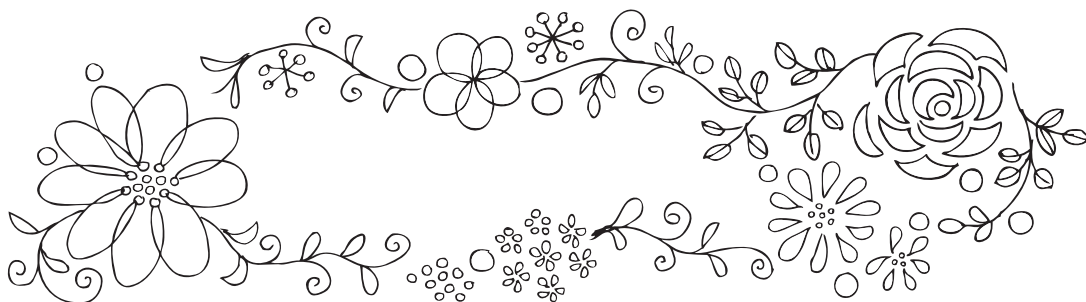
「浜松いのちの電話」に関わる中で感じたこと

カウンセラー
「浜松いのちの電話」研修委員
小桐 友広

2018年は日本で仕事をしている心理職にとって大きな転換点となった年でした。今年9月に日本初となる心理職の国家資格である「公認心理師」、その第1回目の資格試験が行われました。そして2019年には記念すべき公認心理師第1号が誕生します。「国民の心の健康の保持増進に寄与すること」を目的に作られたこの資格は、現代社会において、身体だけでなくこころの健康がいかに重要であるか、またこころへの支援がいかに必要とされているかを改めて示しているように思われます。こうした時代の流れの中で、今後さらに公認心理師を含めたこころへのサポートを専門に行う人たちは増えていくでしょう。

しかし、資格を持った専門職が増えればそれで全ての人のこころの健康は保たれるのでしょうか？当然そんなことはありません。一部の専門職が担える範囲は限られています。公認心理師においても、重視すべき事項として「連携」を挙げています。これは単一施設内における多職種での連携というだけでなく、地域との施設間の連携という意味でもあります。地域にある資源を活用し、こころの支援を必要としている人が適切な支援を受けられるようにするということが重要です。いのちの電話も社会にある相談窓口としていろいろな場面で名前が挙げられたり紹介されたりすることは多いだろうと思います。直接話し合いをするということではありませんが、これも広い意味での連携なのではないかと思います。

厚生労働省の資料によれば、2017年の自殺者の数は21321人で、ピークだった2003年から減少しています。未だに多くの方が自殺によって亡くなっています。静岡県でも昨年は677人の方が亡くなっているとのこと。私はいのちの電話に研修委員として関わらせていただく中で、さまざまな内容の相談が本当にたくさん寄せられていることを知りました。直接自殺に関連するものではないとしても、現在の辛さを誰かに聴いてもらいたいと思う方がこんなにもいるということを実感します。そしてこの方たちは、専門機関をすでに利用している方も利用していない方も、いのちの電話に相談することで今の辛さを和らげたいと思ったのでしょう。さらに現在は、インターネット上で文字媒体で相談を受けるところも多くなっており、いのちの電話でもインターネット相談が行われています。現代の若者は電話などの直接的なコミュニケーションよりもSNSやメールなどインターネット上でやり取りをするほうが深い相談をしやすいという話も聞きました。このように、専門機関も含めて、さまざまな組織や方法が存在し、悩みや辛さを抱えた方が話を聴いてもらいたいと思った時にどこかに繋がることができる。そういった体制が作られていることが何より大切な支援であるように思えますし、いのちの電話がその一つとして重要な役割を担っていることを感じました。





シリーズ「心の裏にも耳を傾ける」

7. 臨機応変な傾聴力

入野心理教育相談室 カウンセラー

「浜松いのちの電話」 研修委員

岡田 光夫

カウンセリングや傾聴の学習の場は数多くありますが、いのちの電話でも傾聴を目標に研修を行なっています。カウンセリングを歴史的に見てみますと、フロイトの精神分析があり、それに対抗しての行動療法という第二の流れがあり、その後に第三の流れとして人間性心理学(Humanistic Psychology)という、専門家だけではなく、もっとカウンセリングを民主的に、皆が学べるものにしていこうという動きが現れてきました。

その中心にカール・ロジャーズというアメリカの心理学者がいました。ロジャーズは初期の頃、カウンセラーから助言や指示をしないということを強調したので、非指示療法と呼ばれていました。指示をしたり誘導をしたりしないで、来談者（相談してくる人）の気持ちに添って傾聴していくことで、その来談者自身も気づいていなかった、心の内に隠れていた知恵や潜在能力を引き出していくという方法でした。

そのためのより良い応答法を、マニュアルのように学ぶという流れもありましたが、マニュアル的に身につけると、不自然で機械的な対応になりやすく、研修生同士だけの傾聴学習の場なら通用しても、実際の電話での応答には馴染みません。当番になって電話を受けると、途中で他の相談員に替わって貰うわけにはいかず、自分の感じたことを抛りどころにしながら、その場を乗り切っていくしかなく、臨機応変な動きも求められます。

ロジャーズも非指示療法と呼ばれていた段階から、来談者中心療法と呼ばれるようになります。中心というのは、尊重するというような意味で、来談者の意向や話の流れ、感情などを尊重していく方法です。聴き手が主導したり誘導したりして解決していくのではなくて、来談者の心の中にある…隠れていた知恵を引き出していくという方法です。

さらに人間中心接近法(Person Centerd Approach)と呼ばれるようになりますが、その「来談者」をわざわざ「人間」という呼び名に変更したのは、来談者だけではなくて、聴き手の心の奥底に潜

っていた隠れた知恵も…頭で考えた「導いてやろう」というような「上から目線」の知恵(考え)ではなくて、来談者と聴き手の両者の心の奥底や、「その場全体に流れている」知恵もすくい上げて使っていこうという意味合いなのです。

初期研修での応答実習でも、研修生同士が来談者役や聴き手役をやり、来談者役がどう感じたか、それを脇で見ていた他の研修生仲間がどう感じたか、聴き手もどう感じたかを皆でよく話し合っ、より良い傾聴の仕方を自分たちで試行錯誤しながら模索して学んでいきます。

また、宿泊して皆で輪になって研修生同士が、自己理解や相手理解をどこまで深められるのか、どう関わり合えば気持ちが通じたと感じられるのか、関わり合うのに必要なことはどんなことなのか、相手の核心に触れていくということはどういうことなのかを、実際にお互いに体験しながら学ぶ研修もあります。

この研修は、エンカウンター・グループとか、Tグループとか呼ばれている集団心理療法の手法を取り入れた研修方法ですが、自分自身の心を使って、相手と触れあったり、相手に接近していくということを学んでいき、相手を丸ごと理解していこうとする方法です。小手先の技法ではなく、感じたことをむしろ変に加工しないで、率直に伝えていくことが一番相手に届きやすいということを体験的に実感として学びます。

「三人寄れば文殊の知恵」と言いますが、五人から十人ぐらいが輪になり、来談者役とか聴き手役ではなく、場の知恵・集団の力も動きます。スタッフには、促進者(ファシリテーター)という役割名が与えられます。

「促進」とは、傾聴と同じことで、ファシリテーターが指示したり誘導はせず、皆の気持ちに寄り添っていくということです。この研修を通して、心で感じあえたり、臨機応変な傾聴力を身につけることを目指します。傾聴するためには、聴き手自身も感じたことを大事にすることが大切なのです。

夏休み明け若者連続受信を実施 8月27日から9月1日



伊藤真一先生

「中高生の理解と対応」と題し事前相談員全体研修を開催

講師 伊藤 真一 静岡県スクールカウンセラー公立小中学校5校担当
基礎屋代表・好生会三方原病院(精神科)非常勤
「浜松いのちの電話」研修委員

研修を受けて

今回の研修では、

- ・子どもと大人には時の重み、経験量の違いから生じる感覚の違いがある。
- ・子どもは常に葛藤と悩みの中にいるために脆さもあるが、自己治癒していく強さも兼ね備えている。
- ・子どもを取り巻く環境が確実に変化している。等を様々な事例を交えながら、表にあらわれて、裏に隠れた本当の心の叫びについて教えて頂きました。掛け手本人からの情報しかなく、話す時間も限られる電話相談。私たちが「安全で安心な場所があるんだよ」「あなたの味方がいるよ」と、伝えることで少しでも「安全感、安心感を取り戻せる何かの気付き」が生まれてくれれば嬉しいです。しかし、実際には大変難しいことです。何もできない現実により切れない思いも時にはあります。ですが、「割りきること必要ですよ、私たちは出来ることをやるしかないのですから」という先生の言葉に温かなエールを頂いた気がしました。

相談員 IT



8/4 全体研修会

「夏休み明け若者連続受信」に思う

18歳以下の自殺者は、夏休み明けの9月1日に最も多くなっている。

長期休業の休み明けの直後は、中学生にとって何だか気持ちが塞いでしまい、新学期のプレッシャーにより精神的動揺が生じやすい。思春期の真っただ中にいる中・高生が「この気持ちを聴いてほしい」と周囲の大人に素直に言うことは難しく。何気ない言葉かけから気持ちを傾聴してくれる相手の存在が不安定な気持ちを和らげるのではないだろうか。

「あなたと話ができてよかった」「あなたの気持ちを聴くことができて嬉しかった」という電話でのやりとりにより、「自分にも味方がいてくれる」と感じられることで、辛さを乗り切るお手伝いが「夏休み明け若者連続受信」でできたらうれしいことです。

相談員 YO



35期電話相談員募集

現在「浜松いのちの電話」は、120人の相談員が、日夜交代で相談電話をとっています。今年度も新たな相談員を迎えましたが、相談員の総人数は横ばいが何年も続いています。

ある相談員の方が話されたことで、自分が相談員になって「浜松いのちの電話」で学んだことは、「聴くということ」や「自分の中の怒り」を心の中に感じながら学んだ。それは、数字のように目で見て判るものではなく、とても広く、深く、重い、複雑なもので、自分の心の中の糸が複雑に絡まったりしながらの学びの連続とのことでした。ネガティブな気持ちは、ポジティブな気持ちと同じように自分の大切な感情、どちらも持っていて良いことと知り、それを大切に温め、見つけ、受けとめる、ことを繰り返していくうち、段々周りの人に対しても肯定的に受け入れる事ができるようになり楽になったとのことでした。また、その学びも仲間がいたからこそ続けてこられたとも話されていました。相談員がそれぞれの課題を持って月1回の研修を受けながら相談員を続けています。

2019年も5月より電話相談員募集がはじまります。あなたのご応募をお待ちしています。

浜松いのちの電話のために温かいご支援・ご協力ありがとうございました。 心から感謝し、ご報告いたします。

(平成30年4月～11月) 敬称略

★会費・寄付(個人)

天城 芳子	天野富士子	天野 光江	新井 友子	池田 佳世	池元 朋子	石川縫三郎
石黒 満	磯部 隆	磯部 幸恵	伊藤 頼子	伊藤 力示	太田 薫	大場 義貴
大野 英也	大村 省一	大森 幸恵	大森 啓枝	岡崎 一雄	岡本 肇	小栗 恭子
落合 悦子	落合 雪枝	笠原 光雄	梶浦由喜子	片瀬 文範	片瀬 靖子	片山 明子
加藤 敏行	金田 保	金山 貞子	金子三記子	神谷 礼子	川合喜實子	河合 利行
河合ゆかり	川内谷育代	川畑 生日	川俣真理子	河村 良枝	桐谷 啓子	栗山 節夫
小杉 浩造	小林 眞	小林 光世	子安 崇雄	西條 晃代	酒井二三子	佐治 和子
佐藤 和彦	佐野 康代	篠原 茂信	柴田 睦子	杉田 朋子	杉本 節子	鈴木 新
鈴木 一夫	鈴木 啓一	鈴木 順子	鈴木 哲世	鈴木登紀子	鈴木 晴美	鈴木 松子
鈴木みつ子	田内 浩之	高木 万枝	高橋 廣子	高林 真子	高平 啓子	竹内 祐子
竹下美智子	田中やす子	土屋みち子	堤 ふみ子	常富 佳子	津幡 佳伸	遠山千代子
長沢 敦子	中根 忠志	中根みづほ	中野 敏江	仲村 重子	中村 修三	中村 道子
中村美保子	中村由紀子	中村 矩代	名倉 恒夫	夏苺 郁子	成田喜代司	西田 文代
忍頂寺千恵子	野島 敦子	野島三重子	野田 和世	袴田 修司	萩田 妙子	長谷川かおり
服部 春日	林 角次	林 豊子	福山 清蔵	藤崎 保子	藤本 正勝	古川 昭
古川 道子	古橋 克己	古橋ふさ子	堀江ひろみ	本間恵美子	松本 和子	前田由里子
松井 常光	松尾 哲道	松島 好則	松竹八重子	松永 弘子	松永 正之	松原 裕江
三浦佐津子	宮野 典子	宮本千賀子	村瀬 静子	村松 恵子	村松 真弓	森永美智子
八木 裕子	柳原 とも	山田 啓子	山田 孝代	山本 章子	山本 周子	山本 敏博
吉田 恵子	横山 博子	渡辺とし江	藁科 征子	割鞘健太郎	匿名 3 件	

★寄付(法人・団体)

エーデルワイスの会会長 佐藤敏夫
天星製油(株)
藤井マタニティクリニック
ヤマハ(株)

大庭歯科医院
西区保護司会
法音庵 爾見峰幸
ヤマハ発動機(株)

サゴーエンタープライズ(株)
浜松西ロータリークラブ
磐田ロータリークラブ
匿名 1 件

★ご協力者

(有)あかまつプラザ 3 6
遠州鉄道(株)
シネマイーラ
茶ツ葉屋
浜松医師会看護高等専修学校
ブラジルふれあい会
森島園製茶

イオン浜松西店
遠州栄光協会(住吉)
聖隷福祉事業団
日管株式会社
光タクシー(株)
マックスバリュ浜松住吉店
ラ・コリーヌ

遠鉄ストア
オーム電機株式会社
大本山方広寺
浜松エフエム放送(株)
フランス屋製菓
(有)丸文

✽万が一お名前に誤り、記入漏れがございましたら事務局までご一報ください。



平成20年までの8年間、監事として、そして協力者として浜松いのちの電話の発展に貢献されました
笠原光雄氏が10月27日にご逝去されました。
心からの感謝とともに深くお礼申し上げます。

2018年3月28日、北村晃一先生が、61歳という若さでご逝去されました。先生には10年にわたり、
相談員の研修をご支援いただきました。
ここに、謹んで感謝と哀悼の意を表します。

♥ いのちの電話に皆さまのご支援を ♥

- 1 維持会員** (いずれも年額 1口1,000円)
 (1) 個人 A10,000円 B 5,000円 C1,000円 (2) 団体法人 A 50,000円 B 30,000円

2 賛助会員・一般寄付 随意

浜松いのちの電話は社会福祉法人として認可されております。
 平成24年11月に浜松市より寄付金の税額控除法人に認定されました。
 当団体に対する寄付金については下記のいずれか有利な方を選択できます。

1. 所得控除	(所得額－所得控除) × 税率
2. 税額控除	税額－税額控除額

*ほとんどの場合「2. 税額控除」の方が減税効果が大きくなります。詳細は、申告の際、税務署にお問合わせ下さい。

「相談員は無理だけど、何かできることはないかな。」とお考えのあなた。
 資金ボランティアとして、ご参加いただけませんか。

事務局日誌

2018.8～2018.11

9/13 傾聴講座(雄踏文化センター)	10/18～20 いのちの電話相談員全国研修会
19 北区児童福祉部会研修会	にいがた大会参加
「よりよい信頼関係を築く」	11/15 理事会
(みおつくし文化センター)	19 運営委員会
9/29・30 インターネット相談員養成研修参加(東京)	23～25 34期生・相談員、宿泊研修「森の家」
10/2 第34期開講式	28 評議員会
11 ふくしま寄り添いフリーダイヤル参加	

第34期生開講式

10月2日(火) 第34期電話相談員養成講座が開講しました。
 この度は受講生9名を迎えることができました。1年半の養成研修を受講され電話相談員として「浜松いのちの電話」で活動されますよう願っています。

外国語(ポルトガル語)電話相談 080-3068-0333

全国でも有数の外国人居住地域で、多くの外国人が、母国を離れ不自由な生活、そして長期滞在ゆえの心の悩みに苦しんでいます。毎週金曜日 19:30～21:30ポルトガル語の電話相談を行います。

チャリティー映画会

11月3日(土)～11/30(金)「チャリティー映画会」をシネマイーラさんのご協力のもと開催。「いのち」をテーマに話題作を含めた全17作品から自由に選んで鑑賞でき大変好評でした。沢山のご協力ありがとうございました。

赤い羽根共同募金

今年も静岡県共同募金会より、140万円の交付金をいただきました。電話相談員の研修事業に有効に活用させていただきます。厚くお礼申し上げます。



使途選択募金

静岡県協同組合の使途選択募金活動(1月から3月)に参加。¥200,040-の寄付金をいただき感謝申し上げます。県西部の中高生に相談を呼びかけるに若者カードを作成し、配布いたしました。ご協力ありがとうございました。2019年度も使途選択募金活動に参加いたします。よろしくお願いいたします。

イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン

2017年度は、イオンギフトカード¥42,700-の贈呈を受けました。イオン浜松西店様、マックスバリュ住吉店様、そして「浜松いのちの電話」のボックスにレシートをご投函くださった皆様に深く感謝申し上げます。(引き続き、イオン浜松西店とマックスバリュ住吉店でのキャンペーンに参加しております。)

編集後記

2018年から2019年へ。そして2019年5月には平成の元号も新しい元号に変わります。私たち「浜松いのちの電話」はこれからも皆様とともに変わらずに歩んでいくことを目指してまいります。これからも変わらず温かいご支援、ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。 広報委員

社会福祉法人
 浜松いのちの電話事務局

浜松郵便局私書箱 125 号 TEL (053) 471-9715
 FAX (053) 543-9020

発行人・福永博文 編集・広報委員会

浜松いのちの電話

検索