



社会福祉法人

浜松いのちの電話

LINHA DA VIDA HAMAMATSU

2021年12月
第76号

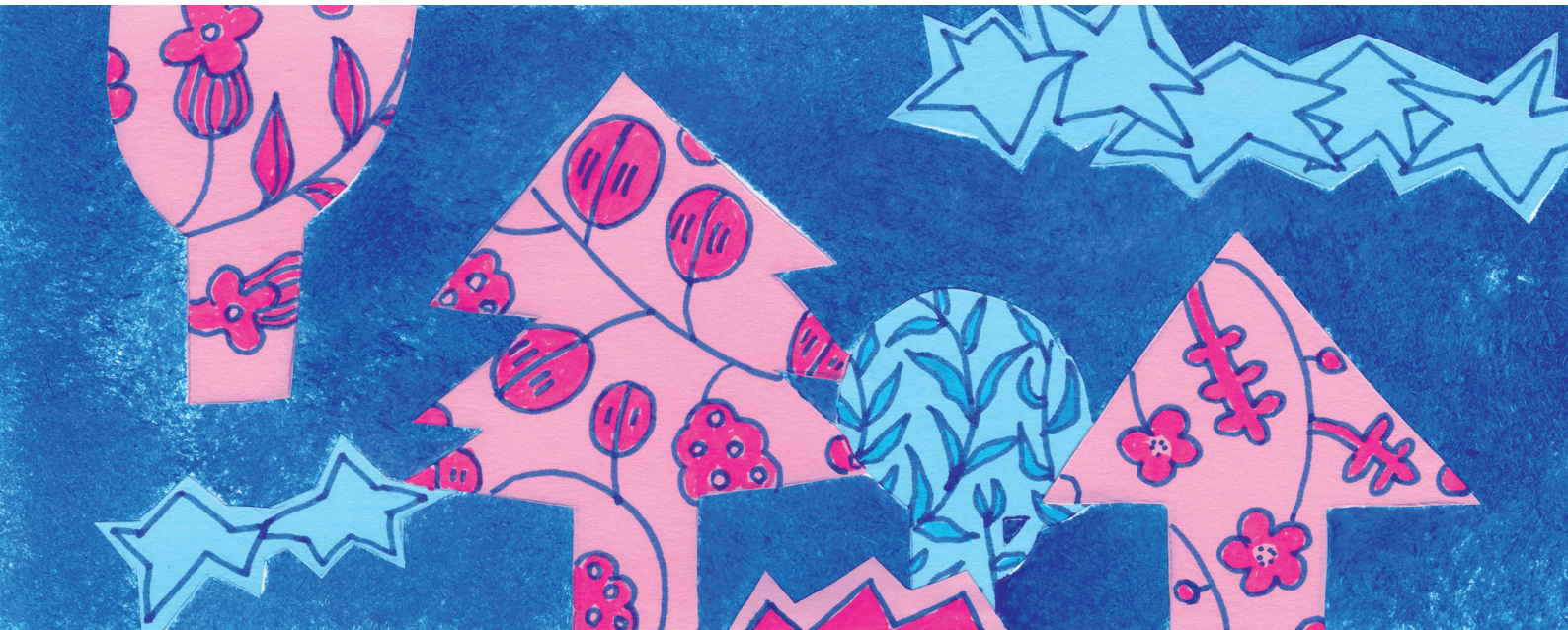
事務局長挨拶

浜松いのちの電話事務局長 鮫島 道和

コロナ禍の期間中、皆様から頂いた暖かいご支援に感謝申し上げます。私達は、2020年の4月後半と5月に活動の休止をしましたが、それ以降は、相談員の皆さんの尽力で、電話相談を続けていくことができました。この間、皆さんのお気持ちを多数伺ってきました。今後もなお一層相談者の心に沿うべく、精進して参ります。支援して下さいた皆さんと休まず努力された相談員の方々に深く感謝申し上げます。

第76号目次

研修コラム コロナ禍での相談	1
コロナ禍の電話相談を受け続ける	2
シリーズ「心の裏にも耳を傾ける」	3
第37期電話相談ボランティア募集	4
活動報告・活動予定	4



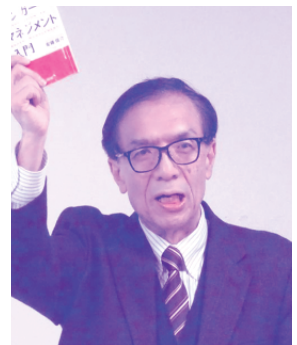
研修コラム コロナ禍での相談

浜松いのちの電話 研修委員 磯部 隆

「もう二年近くにもなって、子どもたちは部屋の中でゲームしたりして、こちらはイライラすることが多くなっているんです」と始まり、今後どう乗り越えていけばいいのか、その方法を教えて欲しいとの相談がありました。

「イライラし、自分で腹を立てることが多くなったのですね」「そうですよ」「もう2年も（ええ）で、今日までイライラしながらも、蒸発したり暴力的な振る舞いをせずに、どうやってここまで来たのか、その秘訣は何ですか？」「ええ、どうやって今日まで（そうです）・・・言われて思うのは、大の仲良しの友人がいて話したり、相談したり、それとフィットネスクラブでストレス解消してきていることですね」「ええ、それがあなたの切り抜ける、努力と工夫なのです（ええ）」

大変な状況の中を切り抜けることを心理学で「コーピング」と言います。目の前の課題に向け、段取りをつけたり、気持ちを和らげたりして切り抜けるその人なりの努力と工夫のことです。相談者だけでなく、私たちにも問われています。さて皆さんは現在どうやって切り抜けていますか？



フリーダイヤル・自殺予防いのちの電話
0120-783-556 (なやみころ)

毎日 16:00~21:00
毎月10日 8:00~翌日8:00

ナビダイヤル (有 料)

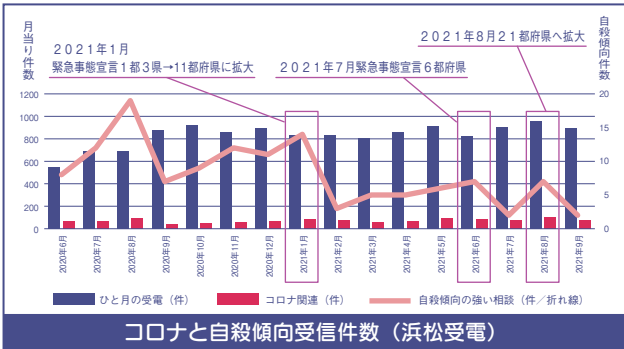
0570-783-556 (なやみころ)

相談可能なセンターに順次おつながります。

コロナ禍の電話相談を受け続ける

浜松いのちの電話 研修委員会

2019年の12月頃、ニュースで何かよくわからない感染症が中国で起きていると聞いても遠い国の話と感じていたことを覚えています。その感染症が電話の向こうの方々から、よくわからない見えないウィルスへの恐怖や感染から身を守るための生き苦しさを語られるという身近な問題となり、コロナ禍に巻き込まれていくのはあつという間でした。



電話を掛けて来られる方々は自身の周りの問題を抱えてどうしようもなくなって、話すことで問題を考え直したり、整理していく中で気付くということを私たち相談員と一緒に考えたり悩んだりしながら、共にその時間過ごすことをさせてもらっています。

新型コロナウイルスの蔓延は、電話の相談員の日々も一変させました。2020年5月の緊急事態宣言の時、浜松いのちの電話では施設内の環境整備※1のために相談受付を中止した期間がありました。相談電話を一時とはいえ中断しなければならなくなった時には、今電話の向こうで苦しい思いをされている方々の話を聴くことができない現実、大きな無力感を感じさせられ、今後聴き続けることへの強い想いを持つ機会となりました。

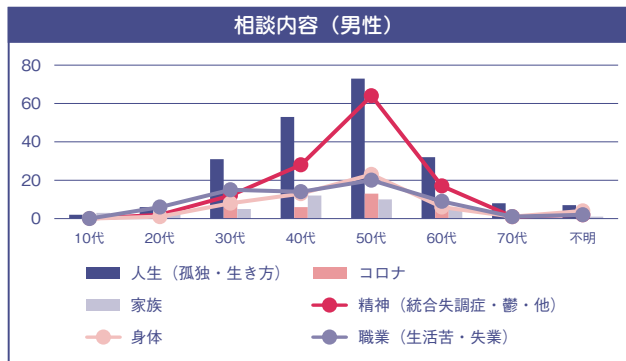
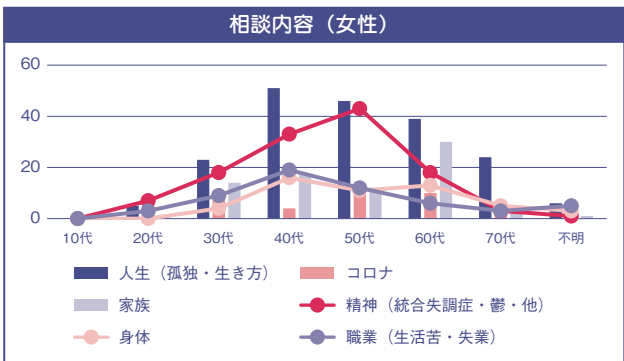
2020年6月の電話相談再開以降浜松いのちに電話では、40代から50代の年代の方々からの孤独や生き方について語られる相談電話が多く、うつ傾向や精神疾患の悪化を訴える相談電話も増えました。

相談員はコロナ禍でよりつづいた孤独感や今後の生き方への不安を訴えてこられる話に、ただひたすら耳を傾けています。「何をやってもうまくいかない」「もう死んだほうが楽になる」と希死念慮のある相談電話もコロナ禍以前より多くなっています。

2020年7月からは、毎日フリーダイヤルにも時間を決めて受信をすることを現在迄続けています。毎月10日の自殺予防いのちの電話のフリーダイヤルの受信と併せて、孤独や生きづらさを訴えてこられる大きな波にも激しい波にも流されることなく灯りをともし続ける灯台のように、浜松いのちの電話の相談員はただその場に居てぐっとお腹に力を入れて電話を受け続けています。

2021年8月から9月にかけて静岡県は緊急事態宣言が発出されました。浜松いのちの電話では施設内の環境と感染予防を万全に整え、相談員の協力もあり受信を続けることが出来ました。2021年10月に緊急事態宣言が解除され、徐々に新型コロナの感染状況も落ち着き始め、希死念慮のある電話も減少し始めてはいます。それでも、浜松いのちの電話の相談員は今後も変わらず、この場に居て相談電話を受け続けていきます。

※1 電話室の空調設備工事 (換気扇・空気清浄機・二酸化炭素濃度計の設置など)



感謝申し上げます

一般寄付金

一般社団法人生命保険協会静岡県協会から2021年度として233,632円の寄付金を頂けることになりました。贈呈式は12月14日に行われます。

人材養成事業費への助成

静岡県障害福祉課を通じて、令和3年度地域自殺対策強化事業費補助金の人材養成事業費として731,000円を交付されることになりました。

新規相談員募集費用への助成

赤い羽根静岡県募金会から第37期相談員募集への助成として500,000円が交付されることになりました。



シリーズ「心の裏にも耳を傾ける」

11. 良き隣人になるために

入野心理教育室 公認心理士・臨床心理士
浜松いのちの電話 研修委員
岡田 光夫



いのちの電話は、1953年にイギリスのチャド・ヴァラーが自殺予防を主な目的として「サマリタンズ(よき隣人)」の名称で始めた活動にさかのぼります。

サマリタンズとは、サマリア人のことで「新約聖書」の「ルカ福音書」に書かれた「善きサマリア人の話」というエピソードが有名ですが、私自身はクリスチャンでもありませんし、歴史背景など複雑ですので、ここまでしかわかりません。とにかく「隣の人を自分のように愛せ」という話の中で、その例としてサマリア人を挙げたそうです。

孤独に陥っている人に対して「自分のように愛する」ということは、言葉でいうほど、簡単なことではありません。「孤独に陥っている人」や「自殺を考えている人」は、多くの人が単純に思うほど、赤ん坊のように純粋無垢な人ではない傾向があります。

度重なる苦難の中で傷ついて人間不信に陥り、信じられる相手かどうかを試してきます。試すことで、ますます孤独に陥る悪循環の中にいます。こちらの、純粋無垢な善意だけでは通じないというだけではなく、反撃されてしまいます。

相談員に応募してくださる方が電話相談に対して、テレビやラジオの「人生相談」をイメージされていたということもありました。私の偏見も入っていると自覚していますが、テレビやラジオの「人生相談」は、有名な方が善悪を説いて、むしろ聞いている人たちの溜飲が下がる方に重点があるように感じます。

矛盾だらけで複雑な現代社会でのモヤモヤを「水戸黄門」のような勧善懲悪な時代劇で溜飲が下がるという人も多いでしょう。時代劇は無害ですが、正論を諭されたり、裁判官のように断罪された人は余計に傷つくと思えません。相談を真剣に求めている人ではなくて、プロレスのように「ショー」として、相談する人を演じさせているようにしか感じられません。

少なくとも、テレビやラジオの人生相談には、「自分のように愛する」という態度は感じられません。「自分のように愛する」ということは、その人の傷や痛みを同じように感じ、いたわりを持って見

守っていくことが必要です。

死を直接、口にした人だけではなく、孤立した状態にいること自体が、そうでない人より遥かに自殺の危険性は高くなります。そういう孤立した隣人たちを、純粋無垢な善意だけで助けたいと思っても、試されたり、反論されたり、振り回されたりすることが繰り返され続けると、私たちも人間ですので、ついつい「そんなに言うなら勝手にそうしていればいい」と怒ってしまいがちです。

会話の中の表面でのやりとりが続くと、怒りの応酬になりやすいと感じます。表面だけでなく、その奥に潜んでいる「人を信じられなくなった悲しみ」に共感していけると、もう少し深い対話に近づけていけます。表面だけでなく、その奥に潜むことにまで耳を傾けられるようになるためには、どうしても長い研修が必要になってきます。

「良き隣人」として共感できるようになるためには、知識や頭だけの理解では難しいのです。私たち自身の心の動きの観察も必要です。お互いが組になって、少しでも裏側にある想いを汲み取っていく訓練も必要になります。

さらに、一つ一つの練習が腑に落ちるように実感できることや、一人一人の感受性を高めていくことも必要になりますが、それは単に社会の片隅にいる孤独な人たちだけの為ではなく、私たち隣人自身の心を豊かにもしてくれます。

「相談員」として認定されるまでの研修は、最低限の研修に過ぎず、実際の相談電話を体験し、さらにそれを振り返ってより深く理解していくことを通して、少しでも「良き隣人」に近づこうと研修し続けていくことがこの活動の醍醐味です。

この会報を読んでくださって、もしご興味を持っていただけたなら、長い研修の道りを私たちと一緒に歩む仲間に、ぜひ応募していただきたいと望んでいます。



● 第37期電話相談ボランティアを募集しています ●

募集要項はホームページからダウンロードまたは浜松いのちの電話事務局にお問い合わせください。同養成講座（研修）は2022年4月から行います。

募集概要

- 第37期募集人員 20名
- 応募資格 20歳以上（職業・経験不問）
- 応募受付期間 2021年11月～2022年1月
- 養成講座（研修期間） 2022年4月～2023年9月
(1年6か月)
- 養成講座会場 浜松市中区内（公共交通機関利用可）
- 養成講座受講料 30,000円（学生半額割引あり）

※その他詳細は、募集要項をご参照ください。

◎赤い羽根共同募金 新型コロナ対策事業として助成を受け、遠州鉄道の電車・バスの車内外広報や情報誌への募集案内の掲載を行っています。

【遠州鉄道電車内ステッカー】



「浜松いのちの電話」活動報告

2021.7～2021.12

7月19日	運営委員会
8月16日	夏季「中高生対象フリーダイヤル」受信 ～9月3日
11月1日	第37期相談員養成講座 募集開始
11月15日	運営委員会
11月27日	東海ブロック研修会議

「浜松いのちの電話」活動予定

2022.1～2022.6

1月	運営委員会
2月	臨時運営委員会
3月	第84回理事会 第62回評議委員会
4月	第37期相談員養成講座 開講
5月	運営委員会
6月	第85回理事会 第63回評議委員会

チャリティ映画8 Weeks

今年は35周年記念として10月1日（金）～11月25日（木）シネマイラーさんのご協力のもと開催することができました。緊急事態宣言も解除され多くの方にご参加・ご協力頂きました。上映された作品数も多く好評でした、ありがとうございました。

令和4年赤い羽根
課題解決プロジェクト基金

2022年1月から3月末日迄開催される課題解決プロジェクトへ若者ごころの支援事業として中学生・高校生向け「いのちの電話」カード作成の為に参加いたします。ご支援をよろしくお願いいたします。

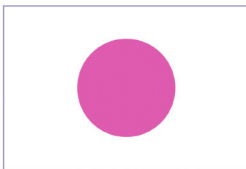


イオンの黄色いレシートキャンペーン

イオンの「ボランティア活動支援事業」に参加しています。コロナ禍にもご協力頂き、本当にありがとうございます。「イオン浜松西店」と「マックスバリュ住吉店」で集めております。毎月11日の黄色いレシートの投函を引き続きよろしくお願いいたします。

編集後記

今年も新型コロナウイルスにふり回され、心身共ダウンする中、地球温暖化による異常気象が数々の災害をもたらしました。来年は皆様にとりまして無事平安な良い年となりますように、切に祈ります。今年も暖かいご支援を誠にありがとうございました。 編集委員 K



LINHA DA VIDA HAMAMATSU
Consultas em português

Não sofra sozinho... Ligue para nós!
Não precisa dizer seu nome
Aguardamos a sua ligação

ひとりで悩まないで...
お電話を待っています
名前を言う必要はありません

Ligação gratuita 0120-428-333
Todas sextas-feiras das 19:30 às 21:30 horas



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