



社会福祉法人

# 浜松いのちの電話

LINHA DA VIDA HAMAMATSU

2023年7月  
第79号

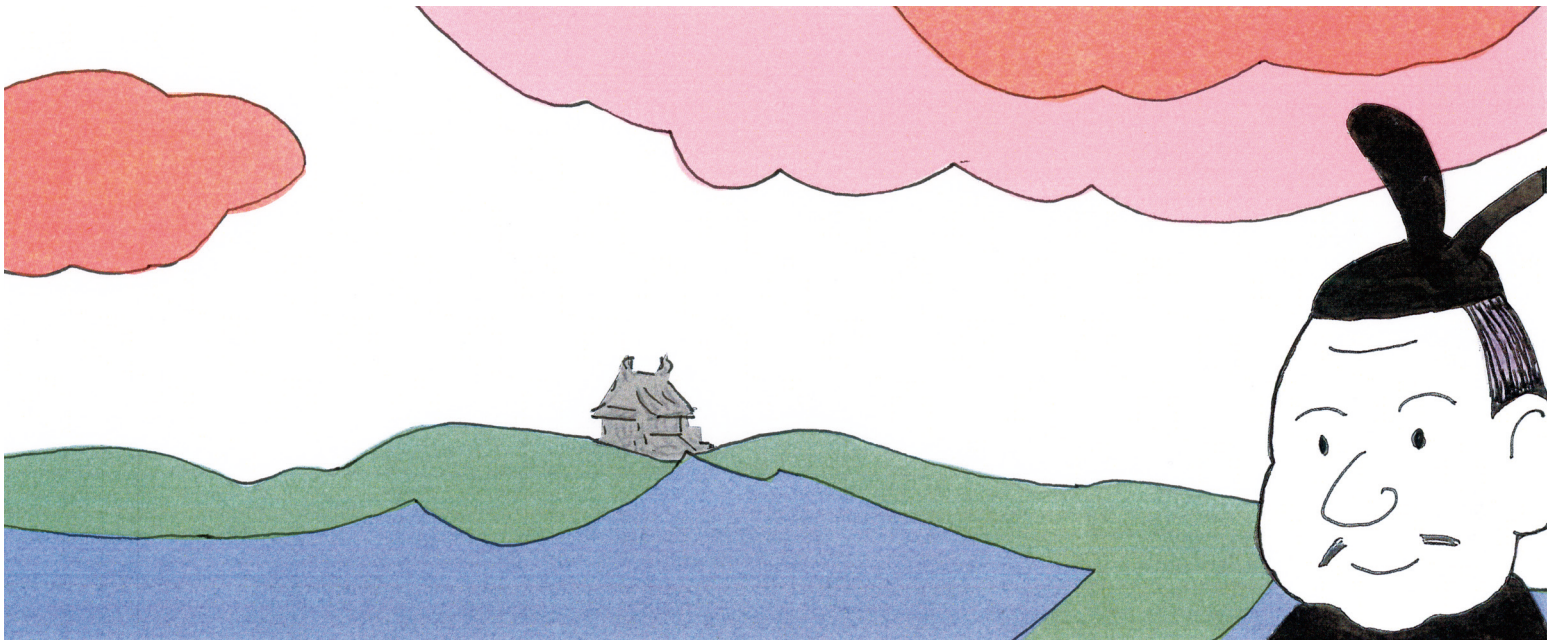
## 事務局長挨拶 浜松いのちの電話事務局長 鮫島 道和

### 気持ちを聴く

私たちの電話相談ブースに「気持ちを聴く」という張り紙があります。私は事情があって、この度、延30日ほど病院に入院しました。中々苦しい時期もあったのですが、その間、看護師さんや医師などが、ベッドサイドに来てどうですかと聞いてくれました。客観的な病状と共に、私が今どんな気持ちでいるかを聴いてもらった時、不安な中にいた私の心が休まりました。その時、遅ればせながら、「気持ちを聴く」という張り紙の意味が分かった気がしました。

## 第79号目次

研修コラム 趣味：研修会参加？	1
シリーズ「心の裏にも耳を傾ける」	2
特集「浜松の家康 — 試練の時代 —」	3
第38期開講式に寄せて	4
第39期電話相談ボランティア募集	4



## 研修コラム 趣味：研修会参加？

浜松いのちの電話 研修委員 小桐 友広

以前私の職場に実習に来ていた学生に「平日は仕事で疲れているのに、休日まで学会で潰れてしまうと休む時がなくなってしまいませんか？」と質問されたことがあります。私はそれまで「学会や研修会は休みを潰すものだ」という感覚がなかったので「そう思う人もいるんだな」と思ったことを覚えています。たしかに、会社の命令で全く興味のない研修に参加させられるとかでしたら「せっかくの休みが潰れた」と思うでしょう。ですが、私の場合研修会は興味があって参加するものなので、例えば草野球が趣味の人が休日を草野球の試合に当て、試合後体は疲れているけれど気持ちはリフレッシュしていて、むしろ良い休日を過ごしたと思うような感覚に近いかなと思っています。仕事に関わることではありますが、普段とは違う場所・知識・刺激に触れるということが、私にとっては、疲れはするもののリフレッシュする時間になっています。コロナの影響で多くの研修がオンラインになり、それはそれで便利だったのですが、研修会に気持ちのリフレッシュを求める私としては、やはり対面で研修を受ける機会は残ってほしいと思っています。



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。

## シリーズ「心の裏にも耳を傾ける」

### 14. 傾聴研修の重要性

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



私は、いのちの電話の活動の中で「相談電話を受けること」と並んで、もう一つの大きな柱として「傾聴のための研修」があると考えています。それは相談員として認定するための初期の養成研修だけでなく、その後もずっと続く継続研修やさらに研修スタッフを養成していくための研修までのすべての研修を含んでいます。なお、養成研修・継続研修・研修スタッフなどの呼び名は、全国の各センターにさまざまな呼び名がありますが、ここでは浜松センターでの呼び名を使わせていただいています。

初期の養成研修やその後の研修でも受講費を徴収する研修はいくつかありますが、いのちの電話活動の事業予算の中でも研修費が占める割合は大きく、そのための資金を相談員がバザーやチャリティ寄席・映画会などで協力していますが、いのちの電話の活動を理解し、支援してくれる「企業・団体・個人」からの寄付も、大きなウェイトを占めています。

「傾聴」を提供するのが相談員としての貢献ですが、その「傾聴」を維持していくために寄付など経済的な後方からの支援も必要な貢献です。「傾聴のための研修」の必要性と、それがとても難しく、長期間の研修が必要であるということ。「企業・団体・個人」などの皆さまにも理解していただくために、この連載を書かせていただいています。

この「傾聴のための研修」の実際についても少し書かせていただきます。初期の養成研修では受講生同士が話し手と聴き手に分かれて、カウンセリング的な応答練習をしますが、それは検討する材料の準備に過ぎません。その一つ一つのやりとりを丁寧に、話し手や聴き手、見聞きした周りの受講生やスタッフらで検討していくのですが、この検討しあうことを浜松センターでは「振り返り」と呼んでいます。

この「振り返り」の時間こそ、一人一人にとっての新たな気づきや、学びの宝庫なのです。継続研修や研修スタッフを養成するための研修でも、電話相談での体験のそれぞれの「振り返り」を通して学ぶということがその中心になっています。

すべての相談を検討するのは時間的に膨大ですので、一人一人の相談員が検討したいと思った相談だけを検討します。囲碁や将棋のプロは、試合後に手筋をすべて覚えていて完璧に再現ができるそうです。私たちはプロではありませんので、すべてのやりとりを完璧には再現できませんが、相手がこう来たことに対して、こういう受け方をしたということをしつづつでも自覚していけると「振り返り」がしやすくなります。

画一的なマニュアルとは違って「相手がこう来たときは、こういう受け方」という幾つかの必然的な応答の仕方というものはあります。相手のそのときの出方も一人一人違いますし、同じ人からの相談でもそのときによって同じということはありません。

応答の必然性とは、相手の話を共感的に聴いていくための、ある範囲のストライクゾーンを指しています。無数の言い回しがありますので、一つとして同じ応答というものはありません。そういうストライクゾーンを一人一人が把握していけるようになるためにも「振り返り」の研修を地道に何度も反復することがとても大事なのです。

今、「相手の話を共感的に聴いていくため」ということを書かせていただきましたが、それが「傾聴」の目指す方向です。初期の受講生の応答練習では、多くの方が「共感」ということよりも助言やアドバイス、解決策を返すことだと考えています。

たとえば「人がどう思うかを考え過ぎて疲れてしまう」という人に「そんなに考えなくてもいいんじゃないですか」と返す場合がありますが、考えないようにできるのであれば、はじめからその人も困るということもありません。どうしても考え過ぎてしまうので疲れてしまうのです。容易に思いつける解決策は、その人の事情を無視し、無理なことを言っている場合も多いので「やはり他の人にはわかってもらえない」と感じさせてしまいます。

言われる側の立場にも立ってみて、どういう応答がその後ももっと話しやすい気持ちになりやすいのか、どういう聴き方が聴いて貰えたと感じられるのかを、皆でいろいろな立場を想像して検討していくことで、少しずつストライクゾーンを把握していけるようになるのです。





# 特集：浜松の家康 — 試練の時代 —

広報委員会

今ブームの家康は、29歳（1570年）から45歳まで浜松で過ごしたが、城や国境をめぐる多くの戦いの中、激動の17年であった。特に三方ヶ原の戦いに於いて武田信玄に大敗という人生最大の危機に陥り、尚、武田勝頼の奸計により、妻子を亡くすという辛酸をなめている。

まず浜松城に移るまでの人間形成の土台として

- (1) 3歳で母の離縁、8歳で父との死別も合戦の世が原因であると自覚
- (2) 今川義元の人質であったが英才教育を受け、軍学書や歴史書を学び、生涯読書人間（注1）
- (3) 祖母、華陽院による浄土宗の教え
- (4) 桶狭間の戦いの後、今川より独立を決意し岡崎へ戻る際、大樹寺の登誉上人の教え「厭離穢土欣求浄土」（注2）などが挙げられる。

岡崎では、一向一揆を鎮圧して家臣団を統一。三河を平定した家康に武田信玄が襲ってくる。この最大恐怖の三方ヶ原の戦いで総崩れとなり、九死に一生を得て城に逃げ帰った家康は、短慮の戒めとしてその惨敗顔を描かせ「しかみ像」として、以後反省の因（よすが）とする。己の未熟さを猛省して“負けた時が学びの機会であり、最後の一人まで勝ち抜き合戦のない理想の国を作ろう”と決意を新たにする。（注3）

以後、織田信長との約束を守り武田との戦を続ける中、前述の事件が起きる。嫡男信康（信長の娘と結婚）と正室築山殿（今川義元の姪）が武田方に内通していた咎が発覚し、「二人を殺害せよ」と信長の命が下る。戦国時代は家族も戦略上の道具であったとは言え、今の常識では計り知れない大きな苦悩の間に、家康の心は支配されたに違いない。



信康に嫌疑を正したところ「私は今21歳です。父上が今川を裏切り、信長と同盟を結んだのも21歳でした」となじられた時の家康の怒りと、来し方への複雑な思いは如何ばかりであったろうか。母を守り抜く息子の気持ち、息子の無事出世を願う母の思い、家康の二人への情と不信感など、三者三様、夜も眠れぬほどのやるせない懊悩に苦しんだことと想う。その心奥に耳を傾けてみたいとも思われる。（注4）

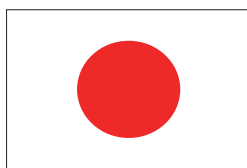
二人を亡くした家康は、一周忌を経て、再び自己洞察のため大樹寺に赴き、上人からの“人が人である悲しみ、苦しみ、辛さを経験しても極楽浄土を信じることで、傲らず臆せず平常心で物事に対処できる”という戒めを噛みしめ、“全ての人の命の大切さ故に、合戦のない平和な世を実現すること”を肝に銘じた。

このように強い信念を持ちつつ、常に自分と向き合う冷静さと忍耐力を失わず、敵からも学べることは貪欲に学び、実体験に根差した判断力を大切に、時には運に助けられながらも最強の覇者への道をじっくり進んでいった家康である。



徳川家康  
一五四三—一六一六

- （注1） 正真正銘の活字人間。読書家が高じて、後に日本で初めて金属活字を作り、出版事業も行った。
- （注2） 汚れた世界を離れ、皆が平和に暮らせる浄土を願うとの意。
- （注3） 逃げ帰った家康は、武田方の夜営地を奇襲し、多くの兵が崖から転落死した。その霊を鎮めるために始まったのが遠州大念仏。今も初盆行事として行われ、市の無形文化財となっている。
- （注4） 信康は二俣城で自害。築山は殺害されたのではなく、プライドを守り自害という説もある。



## 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



## 第38期開講式に寄せて

4月11日(火)に第38期生の開講式が養成生7名、聴講生1名の8名で行われました。続く講義では、研修委員かつ公認心理師の柴田俊一先生が、いのちの電話の成り立ちや相談員としての大切な心構え、いのちの電話は皆で支えあっていく活動であるということを話されました。

3年に及ぶコロナ禍を経験し、様々な思いを持って集まった38期生の方たちです。これからの研修を互いに切磋琢磨しながら受けて、相談員の仲間として活動していくことを願っています。(研修担当)

## ● 第39期 電話相談ボランティア募集 ●

第39期電話相談ボランティアの募集受付を11月から行う予定です。養成研修の開講は4月を予定しています。募集要項等、詳細が決まり次第ホームページに掲載いたします。

## 夏季中高生対象フリーダイヤルの開設

本年度も「夏季中高生対象フリーダイヤル」を下記の日程で開設いたします。

☎ 0120 - 783 - 107

8月26日(土)～9月4日(月) 13:00～22:00

### 「浜松いのちの電話」活動報告

2023.1～2023.7

- 1月23日 運営委員会
- 3月09日 第86回理事会
- 3月05日 「いのちをつなぐ手紙～明日へのメッセージ 2023～」パネル展参加(浜松市精神保健センター主催)
- 4月11日 第38期生養成講座開講式
- 5月15日 運営委員会
- 6月02日 第87回理事会
- 6月21日 第65回評議委員会
- 7月08日 納涼チャリティ寄席

### 「浜松いのちの電話」活動予定

2023.8～2023.12

- 8月27日 相談員全体研修会(1回目)
- 9月24日 相談員全体研修会(2回目)
- 10月15日 第37期生認定式
- 10月11日 チャリティ映画8Weeks

### チャリティ映画8Weeks

今年もシネマイーラさんのご協力を得て10月～11月に開催予定です。詳細が決まり次第ご案内します。お楽しみに！

### 赤い羽根共同募金のお願い

浜松いのちの電話の相談員は、日々研修を通して電話相談の技量向上に努めています。この研修の経費について、静岡県共同募金会から「赤い羽根」地域福祉活動支援事業」の助成を頂いています。



### イオンの黄色いレシートキャンペーン

浜松いのちの電話では、イオンが地域への社会貢献活動をおこなう「イオン・デー」(毎月11日に開催)に参加しています。コロナ禍にもレシートのご協力をいただき誠にありがとうございました。今後も「イオン浜松西店」と「マックスバリュ浜松住吉店」にある黄色いレシートボックスへの投函をよろしくお願いいたします。

2022年度	イオン浜松西店	20,700円
レシート贈呈額	マックスバリュ浜松住吉店	14,800円

ご協力ありがとうございました。

### 編集後記

事務局へ通う道中に踏切があり、通過待ちで、現在話題の大河ドラマの主人公がラッピングされている車両に遭遇すると、心が躍り、今日一日がラッキーになるかもとワクワクする。2023年後半も毎日大切に過ごせる力になっているため感謝している。

編集委員CY



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