



社会福祉法人

浜松いのちの電話

LINHA DA VIDA HAMAMATSU

2022年12月
第78号

事務局長挨拶

浜松いのちの電話事務局長 鮫島 道和

日頃から皆様の心温まるご支援に感謝申し上げます。相談員一同、日夜、心を込めて相談に対応しているところです。それでも苦情の電話を頂くことが時にあります。何度掛けても電話が繋がらない、電話対応が掛け手の気持ちに寄り添っていない、相談員の考えを押し付けられる、等々様々な意見を頂きます。そうしたご意見にも真摯に答えられるよう、一同日々研鑽を積んでいく所存です。

第78号目次

研修コラム 研修にまつわる、アレやコレや…	1
シリーズ「心の裏にも耳を傾ける」	2
特集「事業委員会の活動」	3
第38期電話ボランティア募集	4
活動報告・活動予定	4



Rumi Koyama

研修コラム 研修にまつわる、アレやコレや

浜松いのちの電話 研修委員 岡田 文子

私の心理士駆け出しの頃は、研修の機会そのものが少なく、情報も少ない中で偶然知った研修に参加するような状況でした。まだ「臨床心理士」の資格が出来る前の話です。私は講師のバックボーン（学派）も、研修内容もわからないまま出席していました。「数撃ちや当たる」もしくは「犬も歩けば棒に当たる」です。そんな乱暴とも言える勉強を重ねるうちに、自分が深く学びたいと思う先生に出会えたことは、幸運だったと思います。

けれど、今回お伝えしたいことは「研修にまつわる」方です。研修で知識を身につけることはもちろん大事ですし、それが目的ですが、私にはそれだけではない目的（楽しみ）があります。開催会場までの道のり。電車の移動や見慣れない土地の雰囲気は、非日常を味わえ、心身ともにリフレッシュさせてくれます。本当は研修の「ついで」ではなくて、旅行に出掛けたり、趣味に没頭して自分の感性を整えることが一番良いのですが、時間もお金の余裕もない私にとっては、研修は研修そのものだけでなく、研修にまつわるアレやコレを含めてが、研修なのです。



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」

13. 傾聴を身につけていく

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



「傾聴」のABCのAは、「聴き手よりも、話し手の方が多く発言する」ことです。少なくとも100のうち、聴き手が49未満、話し手が51以上は話すようにするということです。

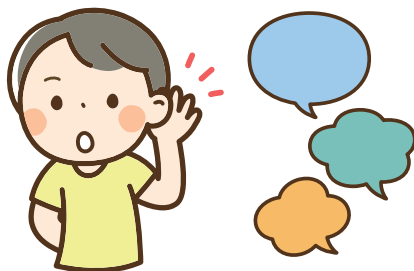
このことを、「あたり前のこと」と思われる方も多いかもかもしれませんが、いろいろな話し手がいって難しい場合もあります。口がはさめないぐらいの勢いで話してくる人や、小さな声で沈黙しがちにしか話さない人、また一言の発言のあとに30秒から1～2分の沈黙が続くという人もおられます。ついつい引き出そうとすると聴き手の方が多く喋ることになります。

「傾聴」の別のABCとして、「相手のペースにあわせようとする」ということがあります。声の小さい相手には、聴き手も声を小さくします。テンポもなるべく相手に合わせ、ゆっくりした相手にはゆっくりと対応していくほうがよいのです。そのために、相手が話し出すのを待つ必要も出てきます。

相談電話の初心者に見られやすいのは、「傾聴」ということを考えて前半は我慢して聴き手に徹するのですが、ある時点から解決策や説得にまわり、前半に我慢した分、長々と説得してしまう人が見られます。聴きながら途中で浮かぶいろいろな想いを、我慢した分、余計にたまり、あるところで堰を切ってあふれ出てしまうのです。

「聴いていていろいろな想いが浮かぶ」のは自然なことです。「傾聴」は、AIなどの応答マシンの方が優れていて、人間の方が劣るということではありません。やはり、話し手は主観を持っている人間に聴いてほしいのです。上の例は、我慢した分、一気に出したことと、想いの状態のままではなく、意見や考えの押しつけになっていたことが一番の問題だったのです。

「傾聴」は、「話し手の想いの流れ」というものを大事にします。その流れを、邪魔することを減らし、促進するような応答を多くすると「傾聴」に近づいていきます。



いろいろな想いが浮かんできたときは、押しつけにならないように、言い方には注意しながら、たとえば「こんなことって考えてみたことはありますか」と、こちらに浮かんできたことを伝えたほうが促進されることがあります。

聴いていて自然に感じたことや浮かんできたことというのは、どこかで話し手の想いの流れと関係していて役に立つことも多いのです。しかし、意見や判断、考えになると押しつけになりやすく注意が必要です。たとえば、驚いた時は「え！そんなことがあったんですか！」と、判断や意見は含まずに、驚きだけを伝えます。話し手は、感心してもらったり驚いてもらえると、得意げになって話し、その勢いで「考えて用意してきた話」以外の話までする傾向があります。

相手の気持ちをわかろうとしての質問も、自分に関心を持っていていて感じて、話がはずみやすくなります。調子づいて話していくうちに、「あ、そうか」と、自分でそれまでは気づいていなかった何かに、気づくということが起こります。それが理想的な「傾聴」です。

しかし、そういうことはいつも起こることではなく、たまにしか起こりません。ただ、少しでもそういう可能性を残せるように、話し手の想いの流れを邪魔しない聴き方が大切なのです。いろいろな話し手がありますので、数学の公式のように単純なルールにはできない面も多いのです。

そのためには、聴き手が実際に経験した応答を検討して聴き方のどこをどう変えたら邪魔をせず少しでも促進的な聴き方になるかを一緒に考えていきます。自身の聴き方の現状から出発して、どこを変えたらよりよい聴き方になるのかを学びます。

どこかに模範の聴き方があって、そこに近づけていくというより、今の自分の聴き方から出発し、少しでもよい聴き方を目指していくほうが、自然で無理がありません。

このような自身の経験した応答について指導者（スーパーバイザー）と一対一で検討することをスーパービジョンと呼んでいますが、指導者が一方的に教えるということではなく、一緒に振り返って聴き手自身の想いも含めて話し合わない、身につくものではありません。

自身の想いを大切にしていくことで、次の別の場面でも工夫をしやすくなります。その後、自身だけでも成長していけるよう、なぜそういう聴き方がよいのかを、腑に落ちるように納得できるということが大切なのです。



特集：事業委員会の活動

・納涼チャリティ寄席 ・映画8 Weeks

事業委員会の活動について紹介がたら、私が関わってきた8年あまりの間で感じたことなどを述べさせていただきます。

事業委員会の目的は簡潔に言うと

(1)浜松いのちの電話の広報 (2)相談活動費への一助 (3)活動を通じての相談員の団結になるかと思えます。



瀧川鯉昇師匠



入船亭扇遊師匠



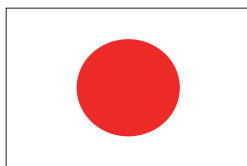
2022年映画8Weeks

近年、浜松いのちの電話としては、年に2イベント「寄席」と「映画会」を開催しています。それぞれ、先輩方の尽力で瀧川鯉昇師匠・入船亭扇遊師匠やシネマイーラ榎本館長の協力を得て、続けてこれています。

私は人見知りなところがあって、鯉昇師匠との電話での日程調整や榎本館長との企画の打ち合わせなど、直前になると緊張で心臓がバクバクしていました。でも師匠や館長の人柄を知り、いのちの電話への暖かい心遣いを感じ、仕事に対する凛とした姿勢を身近に見せてもらえることで、いつの頃からかお会いするのが楽しみになりました。

イベントの運営は次から次へとやるのが目白押しで、最初のうちは何とかイベントを無事こなすことに精一杯でしたが、近頃はいのちの電話の視点から「寄席」や「映画会」を観てしまう自分がいます。落語で繰り広げられる店子と大家のやり取りなんか今では存在しないのに、そのしょうもなさを懐かしく感じてしまうのって、今が自由を求めるあまり、人との繋がりが薄れてしまったせいなのかーとか。いやいや、頭で考えて鑑賞するのではなく、とにかく面白いことは心と体にいい筈・・・絶対に！

原田正司（事業委員長）



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期電話相談ボランティアを募集しています

あなたは、話し上手？ 聴き上手？

かけがえない「いのち」を尊重し
電話で対話するボランティア

第38期 電話相談 ボランティア募集

【対象】 年齢20歳以上 (経験・学歴不問)
【応募期間】 2022年11月1日～2023年1月31日
【養成講座】 2023年 4月開講

お問い合わせ
社会福祉法人 浜松いのちの電話事務局
TEL (053) 471-9715 (平日10:00～19:00)
浜松市・浜松市教育委員会 後援事業 / 赤い羽根共同募金助成事業

浜松いのちの電話 検索

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合せください
同養成講座(研修)は2023年4月から行います

- ・研修期間 2023年4月～2024年9月(1年6ヶ月)
- ・研修会場 浜松市中区内(公共交通機関利用可)
- ・研修受講料 30,000円(分割、学生半額割引あり)

★募集説明会(会場設営&ZOOM)を開催します

- アクトシティ研修交流センター会場(楽器博物館)
 - ① 12月10日(土) 14時～ 403 研修室
 - ② 1月14日(土) 14時～ 501 研修室
- ZOOMによる説明会
 - ③ 12月17日(土) 14時～
 - ④ その他希望日(土・日 要相談)

☑ 電話またはホームページ内の「お問合せ」欄(メール)を通じて、希望日(①～④)をお知らせください

「浜松いのちの電話」活動報告

2022.7～2022.12

7月18日	運営委員会
8月20日	納涼チャリティ寄席
8月27日 ～9月05日	夏季中高生対象フリーダイヤル受信
10月02日	相談員全体研修会
11月01日	第38期相談員募集開始
11月27日	第36期認定式

「浜松いのちの電話」活動予定

2023.1～2023.6

1月	運営委員会
2月	臨時運営委員会
3月	第86回理事会 第64回評議委員会
4月	第38期相談員養成講座 開講
5月	運営委員会
6月	第87回理事会 第65回評議委員会

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。「イオン浜松西店」と「マックスバリュ浜松住吉店」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。

2021年	イオン浜松西店	26,300円
レシート贈呈額	マックスバリュ浜松住吉店	17,500円

ご協力ありがとうございました。

赤い羽根共同募金のお願い

2023年1月から3月末日まで開催される課題解決プロジェクトへの若者こころの支援事業として中学生・高校生向け「いのちの電話」カード作成のために参加します。ご支援よろしくお願いいたします。



編集後記

平日アルバイト・夜間休日は電話、生活を変えて1年経つ。知命を迎え「やっと」と思い、見上げると目の前に多彩な生き様の先輩方、思わず「頼もしい」と感じる。日々傾聴で生かされていると感じ、帰宅すると私は愛鳥の親。全て雄で飼い始めたはずなのに気付けば巣箱が3つ。年末年始はにぎやかになる。新しいいのちを大切にしたい、身近でも、遠くでも。 編集委員H



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