

# 仙台いのちの電話

相談電話 022 (718) 4343

24時間受信 年中無休

～ひとりで悩まないで、かけてみませんか～



## 共鳴弦

あなたが悲しむとき  
私も悲しい  
あなたが喜ぶとき  
私も喜ぶ  
あなたが希望に満ちているとき  
私の胸も高鳴る  
あなたが水辺にたたずむとき  
私も側にいたくなる  
あなたがあなたの心に入り込むとき  
私もそれを理解したくなる  
しかし無遠慮にふみこんだりはしない  
あなたの意思が音源となったとき  
わたしはその共鳴弦になろう  
あなたの波を受け止めて  
静かに響く低い音で  
行ったりきたりしながら  
そっと側にいよう

大越 桂

(写真撮影 石田芳子氏)

## いのちの希望

國分 振

二〇一〇年九月三十日・十月一日・二日仙台国際センター他を会場に開かれる、第二十八回いのちの電話相談員全国研修会仙台大会・第三十回アジア太平洋地域電話カウンセリング国際会議のテーマは、「世界経済危機といのちの希望」電話相談による自殺予防「Bringing Hope of Life in the midst of the World Economic Crisis」— Suicide Prevention through Telephone Counseling—である。約めて、キーフレーズの「いのちの希望」でこれを表わすこともある。

昨年来の世界的な経済危機の影響によって人びとの生活とところの安定が脅やかされている深刻な状況は、電話の悲痛な訴えを通して日々実感されているところである。仙台センターがこの六月から試行を開始したインターネット相談でも、やはり失業がらみの重く厳しい相談のメールが多く寄せられている。

日本では（フィンランドやスウェーデンとは違って）、失業率が上がれば自殺死亡率も上がり、両者には強い関係がある（坪野吉孝東北大学教授・十月二十七日朝日新聞）。この大会では、喫緊の課題をテーマにした。生きる望みを見失わせるものは、経済的困難だけではなく、多方面からの対策が求められるが、いのちの電話の果たす役割は大きい。大会での研修や、国際的な情報交換で、「いのちの希望」を支える「いのちの電話」の力がさらに強化されることが期待される。皆で協力し爽りある大会になるよう準備したい。

（仙台いのちの電話  
専門ボランティア・研修担当）

# こころサポート講座

テーマ『こころとつきあう、こころを支える』

講師 佐藤 静氏



こころ  
サポート

わたしたちは辛いことや悲しいことに会って、こころに余裕がなくなったとき、自分のこころとどのように向き合い、つきあっていけばよいのでしょうか。また、そのような人をどうやって支えていけばよいのでしょうか。

この講座では、私たちのこころの性質やこころの支援（サポート）について、身近な視点から理解を深めるため、昨年に続き2回（10月4日・11月1日）開催されました。

今回の「こころサポート講座」では、私たちの発達と適応の話題や、心の仕組みの理解を交えながら、心の支援についてお話ししたいと思います。最初は発達の話からです。

## 発達段階と課題

乳児期は、人間関係の基盤となる愛情と基本的信頼感を獲得する時期で、これが私たちの自己肯定感のベースにもなっています。

幼児期は自我形成のスタートの時期であり、自立に向かうための自主性を獲得してゆきます。他人の心を推測しながら、それに応じた振る舞いができるようになります。

児童期は、社会性の広がりとともに、「子ども」として完成する時期です。しかし思春期を迎えるとともに自意識が強まり、心身ともに不安定になってゆきます。

青年期はアイデンティティ（自我同一性）の確立を目指して懸命に取り組んでゆく時期です。しかし現代はいくつになってもなかなかアイデンティティを確立することができない難しい時代かもしれません。

成人期は自己実現に向けた社会的活動に取り組めますが、仕事をリタイヤした後の老年期が何十年も続くのが現代です。アイデンティティは一回確立しただけでは間に合わず、何度も確立し直す必要があります。ですから一生を全うするのはとてもたいへんな時代だと思えます。

## 危機と適応

このように生涯を通して、発達段階や生活場面の変化に応じて危機的状況が何度も訪れますから、適応のスキル

やスタイルを常に更新（バージョンアップ）しながら、それに対処してゆく必要があります。危機とは、それまでとは違う新しい自分に生まれ変わり、よりよい生き方を見つけてゆくチャンスでもあります。そのために生涯を通じたサポートが必要です。

## 適応の仕組み

私たちは、身体や性格、能力や発達段階、適応のためのスキルやスタイル、自己肯定感など、いろいろな特徴や資質をもっています。そうして家庭や職場などの環境とやりとり（相互作用）することによって、適応状態が生まれできます。適応状態というのは心身状態や社会的活動の状態です。適応は人と環境の両方を考えることが重要で、どちらか片方だけで決まるといわずにはありません。

環境の中でうまくやっていくための知識や技能が適応スキルです。困難に立ち向かったり、身を引いたりするなどのやり方の特徴が適応スタイルということになります。どちらのスタイルがよい、わるいということではありません。私たちは、個々に身に付けたいろいろなスキルやスタイルによって適応し、様々な社会的活動をしています。自己肯定感も適応の心理的基盤になると考えます。

適応のスキルやスタイルが限界に来ると、私たちはその環境から一時的に退避して心身を守ります。それはたいせつな適応行動ですが、その時、心や体が思うように動かないという辛い経験をすることがあります。それはなぜでしょう。

## 心のしくみ

私たちの心は、意識的操作過程と自動的過程が重なった二重構造になっていると考えられます。ふだんは両方が連携して生活や仕事をスムーズにこなしていますが、時々両者の間にズレが生じたり、自動的過程が逸脱するなどして、心のバランスを失ってしまうことがあります。心の自動的過程を自分でコントロールすることはむずかしいので、「しなさい」というような指導的な支援が通じなくなります。ですから、心のバランスや不調を回復するためにはカウンセリング的な支援が必要になります。

## 二つのアプローチ

私たちが人にかわりながら適応上の支援をするときには二つのアプローチが必要で、

一つは指導的アプローチです。指導的アプローチは「教え導く」というやり方で、相手に「こうなってほしい」という目標を示して、指導的・管理的・建設的な姿勢でかわってゆきます。これは学校の先生が得意とするやり方で、親が子どもを躾けるような場面でもよく用いられます。

もう一つがカウンセリング的アプローチです。カウンセリング的アプローチは「支えて待つ」というやり方で、こちらからは目標を示さず、受容・共感・支持的な姿勢でかわってゆきます。本人が自分自身で「どうすればよいか」という目標を探するための支援です。具体的には、「傾聴」という方法になります。傾聴では相手の「気持ちを引き出す」という姿勢が大事になります。カウンセリング的アプローチを身につけると、相手の心を支えることが

できるようになります。家族の中にそういう人がいるとほんとうに助かると思います。カウンセリング的アプローチを身に付けた人を増やしてゆくことが、家庭や地域の心のセーフティネットを形成して行く上でとても大事だと考えているところです。

### 二つのアプローチの使い方

指導的アプローチとカウンセリング的アプローチは、どちらが正しくてどちらが間違っているということはありません。どちらも大事です。ただし、相手の心の状態によって、それらを使い分ける必要があります。

相手が元気なとき、つまり心に余裕があるときには指導的アプローチが有効です。そつやって学校などでは子どもたちを教えているわけです。しかし、相手が元気でないとき、つまり心に余裕がなくなっているときは、そのやり方はかえってマイナスになります。相手を追い詰めてしまうのです。ですから、心の余裕を失っている相手に有効なカウンセリング的アプローチに切り替える必要があります。そつやって心のバランスや余裕を回復する支援をすることになります。

### カウンセリング的アプローチ

カウンセリング的アプローチの「受容」とは相手の考えや立場などを批判せずに受け止めることです。「共感」とは相手の気持ちを理解して、その場で共有することです。そういう姿勢と傾聴による関わりが、相手の元氣や自己肯定感を回復してゆく支援になります。そして、次のステップアップのための適応の更新（バージョンアップ）へと向かうことができますというわけです。

### 話を聴く時のポイント

傾聴をする上で大事なポイントは、受容・共感の姿勢と、自己内省です。自己内省とは、話を聞いているときの自分の心の動きや状態を自分でモニタリングすることです。相手の気持ちに注意を向けながら、自分の心の動きや状態にも注意して話を聴くわけです。

また、相手の話のキーワードを見つけてフィードバックしてやることや、感情の代理表現も大切です。感情の代理表現とは、気持ちを抑えていたり、うまく表現することができない相手の気持ちを察して、こちらでそれを言語化してやることです。ただし、あまり先回りしてそれをやると、相手の仕事をとり上げてしまうことになりやすから注意が必要です。

### まとめ

心の支援の基本的姿勢をまとめれば、まず受容・共感の姿勢と傾聴ということになります。さらに、相手の訴えを否定しないことも大切です。相手の質問にあわてて答えようとする必要もありません。困ったときは困ったなりに、話題をそらす、誠実に対応することが必要です。

自分の体験談を披露することも避けただ方が賢明です。説教したり、諭（さと）そうとすることも、相手との心の距離を広げてしまいます。心の余裕を失っている相手に対しては指導モードにならない注意が必要です。また「尋問」や「事情聴取」にならないような配慮も必要です。そつやって相手の心の危機の状態を押し量りながら対応してゆくことになります。

相手との心の距離を縮め、心の交流を図ることが大事なので、それを阻害する対応についても気をつける必要があります。例えば、つい口癖のように言ってしまう「でも」という言葉は反論や批判の言葉になりますから、使わない方がよいことになります。問題を説明したり講釈したりするような対応も避けたい方がよいです。正論や常識論的な言葉がけもやめた方がよいです。それを聞かされる相手は、なんだか突き放されたような気持ちになってしまいます。

では何を言えればいいのか。なんだか言うことがなくなってしまうですね。要は、余計なこととは言わないで、受容・共感の姿勢で、相手の話を一生懸命聴くことが一番だということです。

△講師プロフィール▽  
仙台のちの電話専門ボラン  
ティア  
宮城教育大学教授



「こころサポート」講座に  
参加した皆さんの感想

- ♥ 自己肯定感というキーワードのおかげで新しい自分と出会いました
- ♥ 子供や他者との関わる時大切なことを学びましたが実践する難しさを感じます

♥ 「でも」を使わない努力をすることと自分の対応のくせを知り振り返り

ができました  
♥ 新しい自分に生まれ変わる為の支援であるということを知り、教えてもらいこれから役立てて行ければと思います

この公開講座の講師である佐藤静先生の著書（共著）に「こころサポート」があります。「コンテツのひとつに」の天気、があり、ル・グウィンの『ゲド戦記』シリーズよりオジオンとゲドの雨宿りのくだりが掲載されておりあります。その『ゲド戦記』の翻訳家であります清水真砂子氏の公開講演会が開催されることになりました。

### 「幸福に驚く力」

「悲しむ力・喜ぶ力」……私達が今、急速に失いつつあるもの。それは悲しむ力であり、悩む力ではないか、と若い人たちと付き合っていて思います。悲しむこと、悩むことをマイナスなことと退けてきた結果、何が起こったか。このあたりのことを皆さんと考えていけたらと願っています。（講師のことば）

[日時] 2010年1月9日（土）受付13時 開演13時半

[講師] 清水真砂子氏 評論家、翻訳家『ゲド戦記』  
青山学院女子短期大学教授

[会場] 仙台市シルバーセンター交流ホール 定員 300名  
入場無料 お申込みは事務局まで（022-718-4401）ホームページでも受付中

## 電話相談員になってみませんか？

2010年4月開講 第37期電話相談員養成講座受講生を募集します

- ◎応募資格
    - ・23歳以上おおむね63歳迄の方で、心身共に健康で「いのちの電話」の趣旨に賛同し、活動へ積極的に参加できる方。
    - ・相談員認定後、月2回「いのちの電話センター」でボランティア電話相談員として活動できる方（深夜担当も含む）。
    - ・認定後も所定の研修を受けることができる方。
  - ◎応募書類
    - ・申込書
    - ・「いのちの電話」に参加する動機（600字～800字）
    - ・自分史（2000字程度）
  - ◎申込締切日
    - ・2010年3月9日（火）
  - ◎問い合わせ
    - ・仙台いのちの電話事務局 022-718-4401
- \*詳細は「仙台いのちの電話」ホームページでもご覧いただけます <http://www6.ocn.ne.jp/~sen/>



### 相談員に聞きました！

★どんな動機で相談員になられましたか？

- ・社会とのつながりを求めて
- ・先輩の姿を見て
- ・社会の役に立ちたい
- ・身近な人が病で亡くなり、少しでも苦しんでいる人に寄り添いたい
- ・TV番組で見て、できるかもと思った
- ・自殺について考えさせられる出来事が身辺で起こったから
- ・人の気持ちをくみ取る力をつけたい
- ・自分に相談体験があり、何かあったら聴いてくれる人がいるということが大きな支えになって、自分がいつかそうなりたいたいと思っていた

★相談員になって良かったと思われたことは？

- ・良い仲間巡りに巡り合い人生が楽しく豊かになった
- ・自分が素敵になり、好きになった
- ・自分を更に知ることができ、自分の心の声に耳を傾けるようになった
- ・世の中に苦しんでいる人がたくさんいることを知り、本音で話れる相手を求めていることを知った
- ・まわりの方々に支えられて生きていることに気づかされた
- ・自分以外の世界を知り、世界観がどんどん変化する
- ・人間関係が整理されて、見れるようになり、苦しい体験も糧になると思えるようになった
- ・人に優しくなれ、自分が柔らかくなったと思う

### インターネット相談 12月から本格的実施

仙台いのちの電話では、6月からインターネット相談を試行しており、12月から本格的実施となります。

返信文を書く相談員は、電話相談の経験を2年以上積み、ネット相談の特別な研修を修了したボランティアです。現在14名がネット相談員第1期生として活動しており、第2期生の養成研修も10月から始まり、8名が受講中です。

ネット相談も電話と同じように、受容共感を大切にします。相談した方が返信文を何度も読み返すことを考慮し、言葉選びや文章の長さにも気を配り、複数のネット相談員で検討し送信します。これまでの返信数は101件（男性46・女性54・不明1）。10代から30代の方が84パーセントで、若い年代からの相談が多く寄せられています。

一通でも多く返信できるよう、これからも活動の充実をめざしていきます。

インターネット相談  
<https://www.inochinodenwa.net.jp/index.htm>

### 多重債務とこころの 健康無料相談会

弁護士、臨床心理士等のカウンセラーによる無料個別面談を開催いたします。

日時：2010年1月10日（日）・2月8日（月）・3月14日（日） 13:00～17:00  
※来年度予定として  
4月～ 毎月第2日曜日  
会場：仙台市福祉プラザ  
（仙台市委託事業）

### お知らせ

### 2010年

- 第28回 いのちの電話相談員全国研修会仙台大会
- 第13回 アジア太平洋地域電話相談カウンセリング国際会議

2010年、アジア太平洋地域の各国をはじめ、国内各センターのボランティア電話相談員が一堂に会し、一層の資質向上を図ることを目的に仙台いのちの電話主催で開催することになりました。

開催日 2010年 9月30日（木）  
10月 1日（金）・2日（土）  
会場 仙台国際センター・仙台市民会館  
テーマ 「世界経済危機といのちの希望」  
—電話相談による自殺予防—

### これからの

#### 「あみれの会」公聴講演会

#### 「自死について（仮題）」

日時：22年1月24日（日）  
13:30～15:00  
会場：仙台市福祉プラザ  
講師：清水新二氏（奈良女子大学教授）

## 出 会 い

秋葉良子  
(専門ボランティア)

読書の秋であるがもともと読書家でもない  
ので、今までの本との出会いと言ってもさほ  
ど豊かなものとは言えないなど思っているの  
だがこんな私にも本棚に並んでいる本の背表  
紙を目にしただけで胸の奥がじわーっと熱く  
なったり、あの時に会おうべくして出会った  
んだ、と殊に大切に思える本というものもい  
くつかはある。

「ゲド戦記」はそんなもののひとつだ。ある  
年の秋、京都でのワークショップへの行き帰  
りに読んだ「影との戦い」が最初の出会いで  
あった。その時のワークショップでの体験と  
も相まって「影を抱きとめる」ということが  
腹の底にどっしりと落ちた感じがした。帰り  
には非常に疲れていたのだが夢中になって読  
みつけ、深いため息とともに表紙を閉じた  
ちょうどその時、仙台到着を告げる車内アナ  
ウンスが流れた。



ほつと  
エッセー

参加を決めたときから到着までのす  
べてが長い心の旅のようで、私もゲドと一  
緒に歩いていたような、自分も影と出会い  
その正体を垣間見たような不思議な感覚だ  
った。そして「シャドー」や「共時性」など、  
概念的な言葉だったものが実感に近づいた  
体験でもあった。20数年前のことである。  
また「最後の書・帰還」は「ここに私のた  
めに書かれた物語がある」と思えて、テナ  
ーの存在はその後の私にとっての「光」に  
なっている。

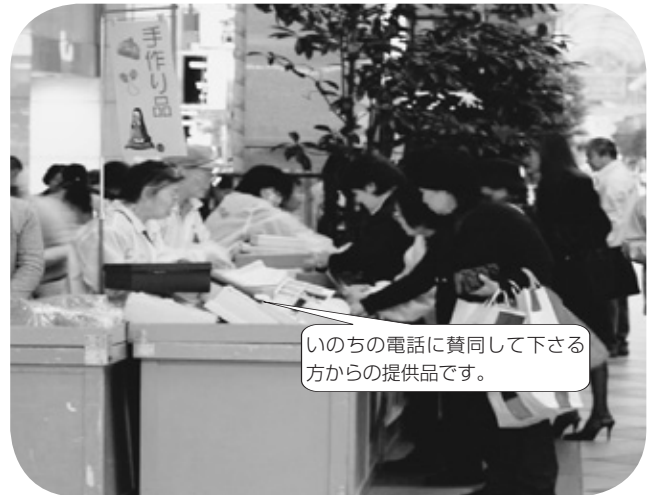
思いがけないことには来年一月に仙台  
いのちの電話主催で「ゲド戦記」の翻訳者、  
清水真砂子さんの講演があるがこれも還暦  
を機に故郷に還り夫との生活を再開した私  
へのエールかしらと勝手に思っ、その日  
を楽しみにしている。

### すみれの会 (自死遺族支援) 今後の予定

- ★「すみれの会」例会のご案内  
毎月第3水曜日 昼夜開催となります  
※都合により12月は9日(火)になります  
昼の部 11:00~15:00  
夜の部 18:30~20:00  
(家族以外の方を亡くされた方も参加できます)  
会場 仙台市市民活動サポートセンター  
(地下鉄広瀬通駅 西5番出口)  
お問合わせ先 022-718-4401  
仙台いのちの電話事務局まで
- ★「すみれ電話」について  
活動の内容など、スタッフが電話で対応します  
毎週水曜日 13:00~16:00  
(Tel 022-718-4401)

## 10/31 チャリティバザー

10月31日(土) 10時からサンモール一番町藤崎前にて、  
恒例の後援会主催によるチャリティバザーが開催されまし  
た。曇り空の中、多くの方が買い物に訪れ、盛況のうちに終  
わりました。



バザーの売上金は317,245円でした。皆様のご協力心より  
感謝申し上げます。

