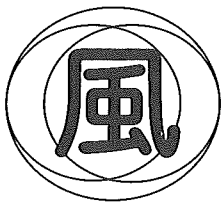


関西いのちの電話

こころがつかれたら…06-6309-1121

自殺予防いのちの電話(フリーダイヤル)0120-738-556
毎月10日 午前8:00～翌日午前8:00



自家浄化装置の勧め～聴き手の精神衛生のために～

関西いのちの電話 理事 井上 文彦

相談員の皆さんにはこんな経験はないでしょうか。昨夜のあの女性は、最後には死ぬのを思い止まると言ってくれたが、本当に大丈夫だろうか。今日聴いたお年寄りの悲痛な訴えが、頭から離れずなかなか眠れない、等々。

人の悩みを我が事のように耳を傾けて聴くことは、聴き手自身の大きな心の負担となりがちです。聴き手が「良き聴き手」であり続けるためには、自分自身の精神衛生を上手に保つ術を持っていることがとても大切になりますが、皆さんはどのようにされていますか。

私は、カウンセラー修行を始めてから40年が経ちましたが、いまだに相談者の思いをため込みすぎて苦しくなることがあります。カウンセラーは、相談者の悩みをあたかも「吸い取り紙」のように受けとめて聴くと、よく言われますが、吸い取った人の悩み、不安や悲しみを自分の中でうまく処理できないと次の相談や日常生活に支障をきたしてしまいます。下手をすると聴き手の方が「燃え尽き症

候群」に陥ってしまいます。

そうなる前に、仲間同士で相互ケアを行うことは大きな助けになると思いますが、それ以外に自分でできる対処法をいくつか持っていることも大切だと思います。私は、それを「自家浄化装置」と名付けています。私の場合、瞑想すること、ひたすら歩くこと、自分を避雷針に見立ててのイメージ法を行うことが、それに当たります。

これらに共通しているのは、波立っている心から逃げない、追わない、闘わない姿勢です。雑念や気がかり、あるいは不安や怒りの感情が湧き出てきても、起こるがままに任せて意識を呼吸や五官に集中していると、やがてざわついていた心は鎮まってきます。それは、まるで雨上がりの川のようなです。雨のために濁っていた川も、しばらく放っておくと土砂は鎮まり、元の澄んだ状態に戻ります。

語り合える仲間と自分なりの浄化装置を持っていること。それが心の健康を保ち、相談員として長く活動し続けるための秘訣ではないでしょうか。

第28回いのちの電話相談員全国研修会 第13回アジア太平洋地域カウンセリング国際会議

仙台大会報告

大会テーマ:世界経済危機といのちの希望

開催日:2010年9月30日～10月2日 会場:仙台国際センター

今大会の参加者は850人を超え、韓国、台湾、中国、香港、マカオ、オーストラリア、日本から参加しました。

大会オープニングは、大越桂さん作の〈詩の朗読〉と〈ピアノ演奏〉の共演。それは癒しの時でもありました。

三日目のエンディングでは、山下達郎さんの曲「希望という名の光」と共に映像が映し出され、その中で各国都市にある電話相談センターの「リリリン」というコール音と共に受話器を取った相談員の第一声が、次々にリレー式で会場に響き渡り胸が熱くなるものがありました。いずれも素晴らしい演出でした。

大会を通じての印象的な言葉—「大切なのはweak ties ゆるやかなさずな」「自分をからっぽにして聴く」「心を穏やかにしてくれるおむすび」「遺された人に必要なこと Time(時)・Talk(話)・Tear(涙)」「孤独はあっても孤立させてはならない」…仙台的いのちの電話のみなさま、素晴らしい三日間をありがとう。(K.Y.)

ワークショップ「対応困難な事例」

さまざまな「対応困難」が報告されましたが、中でも、攻撃的、罵倒、苦情の電話で、各センターの相談員が疲労困憊している事実が報告されました。攻撃的なかけ手像を想像してみると、気が小さい、人との関係作りが苦手、ストレスを抱えている…など、実際は「弱い人」であると確認されましたが、その「弱みを見せず、攻撃的な人」にどう対応するかは難しいところです。

攻撃や罵倒で相談員が傷つくことがあってはいけない、「そう言われると苦しい、怒鳴られるとつらい、あなたと接していてしんどい」という相談員の素直な気持ちを

伝え、NO「これ以上お聴きするとつらい」と伝えていい、「NOを伝えることも大事」なのです。ただできれば、怒るとい、かけ手のエネルギーを認め、話してくれてありがとう、と最後に言える相談員を目指したいものだという意見を聞いてその通りと感じました。

今回の全国研修会での学びを糧に、改めて1本1本の電話を大切にしていきたいと思いました。(K.M)

ワークショップ「ブリーフセラピー」

全国から集った傾聴、共感を軸とする経験豊富な相談員の方々から、鋭い質問やそれぞれの想いが次々と飛び交い、講師の先生がやや押され気味の場面も…。

さて、このブリーフセラピー。果たして共感、傾聴に相反するものなのでしょうか…?

もしブリーフセラピーのエッセンスがあるとしたら、それらをいのちの電話活動で、わたしたちは既に知っていることに気づくかもしれません。また、奇を衒っているようでいて、実は地味で当たり前のことと感ずるかもしれません。

ブリーフセラピーの欠点、限界を見つけれられたなら、傾聴、共感の弱点も同じように気づくことになるでしょう。その逆もまた然り。

直接、早急にわたしたちの活動に活かすことは難しいかもしれませんが、興味、関心のある方はそんなブリーフセラピーに触れてみてはいかがでしょうか?

使えないと判断しても、自分の引き出しとして持っているだけで、使えることになってしまおうならお得でしょう?

(Y.I)

関西いのちの電話 第29回公開講座

NHK歳末助けあい義援金による事業

他人の力を借りていいんだよ

— 人を助ける、人に助けられる

講師:大下 大圓氏

日 時 2011年2月19日(土)午後2:30(開場午後2:00)
会 場 真宗大谷派・難波別院(南御堂)御堂会館 南5階ホール
TEL06-6251-5820 大阪市中央区久太郎町4-1-11
参加協力費 1,000円(当日1,200円)

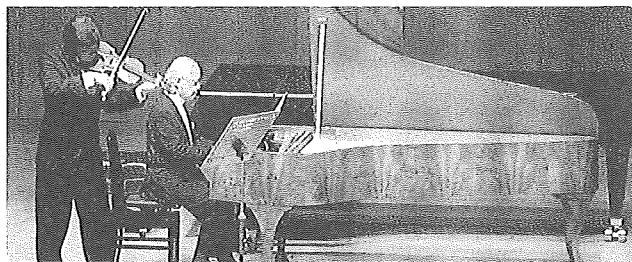
のお申し込み、お問い合わせの
関西いのちの電話事務局
TEL 06-6308-6868

第15回チャリティーコンサートご報告とお礼

「関西いのちの電話主催第15回チャリティーコンサート」は、財団法人大阪コミュニティ財団の助成、住友生命社会福祉事業団協賛のもと、7月31日午後4時半から大阪のいずみホールにて440人を超える来館者を迎え開催されました。

今回のコンサートは、演奏者にピアノ小林道夫さん、バイオリンに桐山健志さんをお迎えいたしました。第1部はシューベルトの曲を同時代のシュトラウスのフォルテピアノと古楽バイオリンとの協奏で、ピアノの木質的な音がしっとり流れ、バイオリンは会場を鳴り響かせ、心に沁みる曲でした。

第2部は替わって、ポーゼンドルファーのモダンピアノと現代バイオリンで、メンデルスゾーンが演奏されました。これはお二人の演奏者で音楽を築いているような豊かな音の深みと幅でした。聴衆



のみんなは感動と喜びに満たされたひと時でした。皆さまのご協力に感謝申し上げます。また、今年の音楽会では、対外協力委員会が取り組み中の「資金ボランティア」のチラシを来館者に配布し、募金をお願いしましたところ、72,727円の募金を戴きました。ありがとうございました。

(事業企画委員会)

2010年度バザー開催される



関西いのちの電話が始まって37年、37周年記念バザーを11月6日土曜日、好天に恵まれ無事に終えることができました。多忙な中での電話相談担当の上、準備や当日のバザー参加は決して簡単なことではない。会場の設営と撤収の担当は44期生。参加可能者が少なく呼びかけに応じて他の期から協力者が多く集合。机や椅子、商品のぎっしり詰まったダンボール箱を5階から1階まで何十回もエレベーターで往復して運び準備完了。限られた設備と器材の条件で多くの

人の協力と支えがなければ開くことができない、年に一度のバザー、家族の食事もおうちのけで支援したおでん、チヂミ、炊き込みご飯に豚汁等が並んだ。当日会場教会前、10時の開催30分前に一人のご婦人が冷たいコンクリートに座っておられる。昨年は長い行列で後になったから今年が一番乗りだとのこと。日が差して暖くなった頃、薫り高いコーヒー、美味しそうな匂いのおでん、若やいだ呼び込みの声で屋外の出店もおお賑わい。仲間の人達と楽しい一日を過ごした。この日も、陽の当たらない狭いブースで、電話の向こうの人に心を傾けて過ごしたメンバーに感謝します。

江崎グリコ(株)様 (株)近江兄弟社様 (株)ダイドウ繊維様
(有)なかの様 ミートショップ丸清様

上記の方々よりご寄贈を頂きました。厚くお礼申し上げます。
(バザー委員会)

歳末募金を

おねがいします

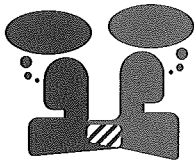


24時間・365日「眠らぬダイヤル」として
相談活動をおこなっています

皆さまのご支援がいのちをつなげ、電話をつなぎます。
活動資金が必要です。いのちの電話の活動を支えてください。

お振込先 ※社会福祉法人へのご寄付は税制上に優遇されます。
口座名義 : 社会福祉法人関西いのちの電話
口座番号 : ゆう貯銀行・郵便局 00990-3-68480
: 三井住友銀行 十三支店(普) 998829

「資金ボランティア」のお願い あなたの支援で救われる「いのち」があります
「時間や労力は提供できないけれど、いのちの電話の活動を応援しよう」と、思ってください方は、
“資金ボランティア”になっていただけませんか。“資金ボランティア”になっていただいた方には、「資金ボランティア会員証(カード)」を発行しています！



傾聴と共感 (6)

「無条件の肯定的配慮」

カール・ロジャーズが提示した3つの条件のなかの「受容」ですが、「相手が誰であるかを問わず、また相手を援助するに値する人か否かに関わらず、その人をありのままに受け容れて、関わろうとする態度」と言っています。

電話の向こうから甘えた弱々しい女性の声。「私は自信がなくて、消えてしまいたいのです。」自殺念慮の電話かなと一瞬身構えたのですが、少し聴いていると、「40歳になるがひとりぼっちで、楽しめない。自分はダメな人間と思いつけている。上司から感情のコントロールが下手と言われている。こんな自分をどうすればよいか分からない。」と。

どうも日常は、会社勤めで、部下も20人あまりいる中間管理職とのこと。仕事では完璧主義の性格が災いして、人間関係もぎくしゃくすることがあり職場でのストレスが高く、パニック障害や過呼吸の経験もある。うさばらしにパチンコ、タバコ依存もあると言うのです。

この電話での様子からは、精神的にまいって

しまつて抑うつ感にさいなまれ、会社での仕事は出来ているのだろうか。中間管理職と言っているけれど本当だろうか、疑いたくなるのです。

聴き手は、今の伝わってくる弱々しい彼女の姿と仕事場では完璧主義で、部下をコントロールしている彼女の姿との間にあるギャップに違和感を抱きました。こんな気持ちを相手に伝えていいのだろうかと思いましたが、自分の中に起こった感覚なので、率直にフィードバックすることにしました。

「私はこの電話で弱々しい声でもうダメだと言っているあなたと、会社では中間管理職として頑張っておられるあなたとがどうも一人だとは思えないのです。しかし、あなたは弱い私、ダメな私を誰かしっかりと受け止めてほしい、誰かに受け入れてもらわないと生きていけないとおっしゃっているのです。そしてご自分がそんな弱さを持つ自分自身を認めたいということなのですね。いかがですか。」

「無条件の肯定的配慮」と表現されている「受容」というのはこんな感じではないでしょうか。

(長尾文雄)

ボランティア募集

— あなたも私たちの活動に参加しませんか —

第47期電話相談員養成講座のご案内

募集期間
養成期間
講座内容

2011年2月1日(火)～3月25日(金)

2011年4月～2013年3月(2年間)

1年目は、1泊研修(1回)・週1回の講義またはケース研究・実習があります。
(講義は毎週木曜日・午後6:30～8:30)

2年目はインターンとしての実習とスーパービジョン、及び各種研修があります。

《募集要項は事務局までご請求ください・ホームページからもダウンロードできます》

社会福祉法人・関西いのちの電話

〒532-0028 大阪市淀川区十三元今里3-1-72

電話:06-6308-6868 <http://www.kaind.net/>

電話相談受信状況

受信月	6月	7月	8月	9月	10月
受信件数	2,205件	2,145件	2,223件	2,022件	2,071件
相談員数(延)	525人	495人	503人	486人	499人

編集後記

新年度事業準備の記事が掲載される時となりました。コンサートやバザーの盛会・全国研修会の充実した内容、一味違う随想・連載記事いかがでしたか。寒さのおり、皆さまにはお風邪など召しませんように。

黄葉紅葉、電車混み来る 箕面駅 (E.I)

社会福祉法人 関西いのちの電話

事務局 〒532-0028 大阪市淀川区十三元今里3-1-72

TEL 06-6308-6868 FAX 06-6308-6180

発行人 李清一 編集 広報委員会

ホームページ <http://www.kaind.net/>