

社会福祉法人

静岡いのちの電話



CONTENTS

- ▶ 第38回いのちの電話相談員全国研修会
ふくしま大会 …… 2・3
- ▶ 報告・お知らせ
 - ・ 相談員全体研修会 …… 3
 - ・ 第24期養成講座開講式 …… 3
 - ・ 赤い羽根共同募金
街頭参加キャンペーン …… 3
 - ・ 映画会のご案内 …… 4
 - ・ いのちの電話カード配布 …… 4
 - ・ 養成講座に応募した時のこと …… 4

私の
押し
スポット

静岡市歴史博物館

静岡市歴史博物館は、駿府城公園に隣接する元青葉小学校跡地に2023年1月にオープンしました。1階はフリースペースで、博物館建設の際に偶然発見された戦国時代末期の道の遺構（写真右上）があります。2階、3階が展示スペースで家康が愛した駿府の歴史を楽しく学ぶことができます。3階展望ラウンジからは隣接する東御門や巽櫓（写真右下）を眼下に見下ろすことができ、きっと歴史の町“駿府”を実感することができるでしょう。



発行 社会福祉法人 静岡いのちの電話

〒420-8691 日本郵便㈱静岡中央郵便局 私書箱200号

TEL: 054-272-4344 FAX: 054-255-1817

郵便振替口座番号 00880-0-33857

URL <http://www.shizuoka-inochi.jp>

静岡いのちの電話

検索

第38回いのちの電話相談員全国研修会 ふくしま大会

「ラポール・絆を結ぶ」

～共に考える。ふくしまの光と影～

基調講演 玄侑 宗久 氏 (作家・僧侶)

記念講演 大和田 新 氏 (フリーアナウンサー)



第38回いのちの電話相談員全国研修会ふくしま大会が10月26日から3日間郡山市内で開催されました。前回のおかやま大会以来4年ぶりの対面での開催となり、相談員・関係者520名、講師25名、アトラクション等66名、一般の方69名の合計680名の参加がありました。基調講演では、玄侑宗久氏の「日本人の心のかたち」、記念講演では、大和田新氏の「伝えることの大切さ・伝えることの素晴らしさ」を一般の方へも公開として行われました。懇親会では、参加センターを順番に紹介するコーナーがあります。お一人の方も、初参加の方も、中には20名近くで参加のセンターもあり、再会できた喜びや温かさが感じられ、一方では迷ったり悩みながら活動を続けている様子が伝わる貴重な機会となりました。(O.S)

▶こんな分科会に参加しました

◆相談員の心のケアについて

講師 渡部 純夫 氏 (東北福祉大学教授)

心のケアは、相談員として活動する中で私自身が大切にしていることです。疲弊、疲労しながらはけ口や突破口が見つからず苦しくなっている相談員の現状において、電話が終わった後誰かに話して楽になること、同時に、一人で溜め込んで孤独になりモチベーションが下がってしまうことをフォローする周りのサポートがあることの必要性を改めて痛感しました。このことをみつめ直す機会を持たたことに感謝の思いの今です。(I.H)

◆日本のナイチンゲール「瓜生岩子」に学ぶ

講師 玄永 牧子 氏 (福島いのちの電話理事)

瓜生岩子は逆境を人のために生きるきっかけにしたアイデアと人間愛に満ちた行動の人でした。『仁慈 (じんじ)』…人間は生まれながらに助け合う心があること、『隠傷 (いんてき)』…人の不幸や困っているのを放っておけないこと。この言葉は彼女がよく使っていたそうです。「自分ばかりがよくなったって何もならない」見返りを求めず純粋に向き合う姿勢がやはり基本なのだと温かい気持ちになりました。(O.S)

◆当事者に聴くー自殺しちゃいけないの？

講師 丹羽 真一 氏 (福島いのちの電話理事長、精神科医)

当事者であるヨーロッパ出身の留学生が、中学生の頃に周りとのコミュニケーションがうまくいかず自分の困りごとを誰にも言えなくてリストカットや多量の薬を飲んだ…生きるのが辛くてそこから逃げたい気持ちだったと話されました。この様な電話を受けた時は余裕ある態度で臨み、この人が何でそう思ったか、死にたい人の気持ちを聴いてそうだよと認めそこから出発し、そのうえで話をします。当事者自身が生きる力を持っています。それをどう引き出すか。大切なのは次の2点です。①あなたに死んでほしくない ②その人自身が自分を助ける方法を見つける (H.M)

◆メンタルヘルスの諸問題を持つ子どもとの対話のコツ

講師 井上 祐紀 氏 (福島県立ふくしま医療センターこころの杜 副院長)

子どもの心の病気というよりも、心のケガを抱えてしまった子が大多数なのです。その環境だったら、そうしたくなるよね。あなたの周りで「何が」起きていたのが答えられる範囲で教えてね。あなたが大切なんだよ。講義の時間の中で、何度か繰り返されていたメッセージでした。今の自分から子どもの頃の自分に伝えたら、うなずいてくれそうな気がします。(O.S)

▶こんなワークショップに参加しました

◆エニアグラム性格分析

講師 慎 重弼 氏 (福島県立会津大学教授)

国籍性別に関係なく生まれたときから持つ性格を9つのタイプに分類します。事前の90項目の質問に答えた結

果がでており、それぞれのグループごとに分かれてお互いの共通する強み弱みなどを話し合うと、驚くほど似ている部分があります。講師からいのちの電話に参加する集団はタイプ9の（平和をもたらすひと）が多数を占めると予想された通りでした。真剣に話し共感し、納得と新たな課題をもらって帰りました。（S.Y）

◆自分を知り、相手を知るワーク

講師 内山 清一 氏（臨床心理士・公認心理師）

「人は自分を理解した深さまでしか、相手を理解できない」といわれるそうですが、自分を知るためには自分だけでは難しいと感じています。誰かと関わることで、自分を知ると同時に相手を知ることになると改めて思いました。

今回の自己紹介は、初めて会った何人の人とお互いの共通点を見つけられるかでした。年齢や性別といったことだけでなく、もう少し踏み込んだ共通点を見つけようとする、自分のことを伝えなければならないのに、上手く伝えられなくてもどかしい思いをしました。知っているつもりでも一番わかっていないのが自分自身なのでしょう。

全国の相談員さんたちの明るさや優しさ、温かさに触れることができ、元気をいただきました。（K.K）

報 告

相談員全体研修会「時代の流れの中で」

7月17日（月）静岡市中央福祉センターで、多摩いのちの電話研修委員長おおがけんきち鉦鹿健吉氏を迎えて相談員全体研修会が行われました。今回の研修は講義を聞くだけでなく、先生からの質問に自分の心の中へ問いかけ、考えを出し、またグループでの話し合いでも、本日の研修をスタートしてから今までの自分の気持ちの変化を伝え、自分の内面をじっくり考える時間になりました。

50年前自殺予防研究会の立ち上げ時は「対話・良き隣人」であったのが、1990年頃から「受容・共感・傾聴」がキーワードになっています。この研修では傾聴の大事さを教えていただきました。グループでの話し合い後、先生は代表だけでなく出来るだけ多くの人に今の気持ちを話してと声かけされ、参加者が意見を発表しました。色々な人がいて色々な考えがあり、それを認め合って向上していきたいと思います。（参加者65名）

9月18日（月）には鉦鹿先生を再度お迎えし、逐語録による事例検討とサイコドラマを用いた体験学習を行いました。

ある状況下の4人家族の家族会議をグループにわかれて自由に演じた後、この家族からと思われる電話相談逐語録を読み合わせ、対応について感じたことを発表しました。とても楽しそうに演じる参加者がいる一方、現実の役割や家族への思いと入り混じり「演じる」のが難しく、女優になれない、という声もありました。演じる中で本人が見え隠れしたり、演じる時に何か抵抗を感じたりそれぞれの自分があることを実感した研修でした。（参加者24名）

第24期相談員養成講座開講式が開催されました



10月7日（土）に、第24期相談員養成講座の開講式が開かれ、9人の受講生が出席しました。中井理事長から、「心と体の調子を整え、自分を守る工夫をしながら研修を全うしてほしい。1年半後の認定証授与式で9人全員と再び会えることを楽しみにしています。」との激励の言葉があり、研修がスタートしました。全員の方が相談員の仲間となる日を楽しみにしたいと思います。

赤い羽根共同募金の街頭キャンペーンに参加しました

日頃、静岡いのちの電話の活動を支援していただいている赤い羽根共同募金の街頭キャンペーンが10月7日（土）に行われました。静岡いのちの電話からは、事務局員2人と事業委員長が新静岡駅改札口付近のキャンペーンに参加しました。1時間ほどの時間でしたが、他団体の人たちと一緒に買い物などに向かう方々に募金の協力を呼びかけ、思った以上の人たちからご協力いただきました。



映画会のご案内



喰らうは生きる－四季折々の食で綴る人生ドラマ－

「土を喰らう十二月」

(主演：沢田研二 監督・脚本：中江裕司)

日時 2024年1月20日(土) 13:30～(開場13:00)
会場 サールナートホール1F (静岡市葵区御幸町11-14)
定員 先着200名 入場無料
申込方法 ①氏名②住所③電話番号④申込人数を明記の上、
メール (sz-inochi@wave.plala.or.jp)
又はFAX (054-255-1817) をお願いします。



私が電話相談員 養成講座に 応募した時のこと

仕事を退職したら、何かボランティアをやろう、大嫌いな家事も一生懸命やろうと思っていました。特に料理は一人でやっている感じがとてもいやでラジオを聞きながらやります。そのラジオで「いのちの電話の相談員募集」の放送を聞きました。「いのちの電話」がある事は知っていましたが、相談員に私がなれるのだろうかとはぼんやり思っていました。しばらくして、たまたま出会った知人に「いのちの電話の相談員にならない？」と誘われました。「募集しているのは聞いたけど、20代～63歳までだって。私もう63歳だよ。」「おおむねだからいい、いいの、大丈夫」と言われましたが、それでもまだ悩んでいました。またしばらくすると、今度は事務局から、「申込用紙を送ってもいいですか」と電話がありました。年齢について尋ねると「おおむねですから大丈夫です。宜しくご検討ください。」と言われ、決心しました。知人に背中を押され、研修を受け、今に至っています。

最近ひどくつまづいています。ある電話の中で、あなたとはコミュニケーションがうまくとれないと言われたのです。その時はそうですね、と答えましたが、なんと答えたら良かったのでしょうか。なぜこんな事を始めたんだろう、もう一度考えなおした方がいいのか、傷ついた私は…どうする。やめちゃえば楽になるのか。でもここで辞めたら、本末転倒だ。人ひとりの力なんてたいしたことないけど、死を考える人と生きるを考える人と、対話しよう。もう少しやってみよう。悩みながら少しずつ進むことにしよう。(T・N)

県内の中学生に “いのちの電話カード” を配布しました



<赤い羽根共同募金助成事業>



令和4年の全国の小中高生の自殺は、514人と過去最高となりました。「静岡いのちの電話」にはこの年代からの電話は全体の約2%と少ないのが現状ですが、相談できる人がいないと思い込んで一人悩みを深めている一面もあるのではないのでしょうか。まずは、安心して相談できる場所があることを知ってもらうため、県内の東部・中部地区の全ての中学生に“いのちの電話カード”を夏休み前に配布しました。

編集後記

- ☆「三島市いのち支える地域ネットワーク会議」に三島分室からも参加しています。会を重ねる毎に活動への理解を深めていただき、各機関の方たちとの連携を図らせていただける大事な機会となっていると感じています。(I・H)
- ☆今までレターボックスに入っている広報誌をさくっと目を通すだけでした。自分が委員会に出席して初めて、記事はひとつひとつ分担して書いていること、紙面の一部始終に皆の気持ちが集約されていることにやっと気づきました。(S・M)
- ☆11月に古希になり、これを機にと5年日誌を購入。元気で続けられるよう、あかさたなはまやらわ(歩く、噛む、サボる、食べる、和む、話す、学ぶ、役立つ、楽観する、笑う、和田秀樹著)を心がけたいと思っています。(A・K)