



埼玉いのちの電話

ひとりぼっちで悩まずに…

発行人：川端 純夫 編集：広報委員会
発行所：社会福祉法人 埼玉いのちの電話
〒337-8692 大宮郵便局私書箱第 29 号
電話：048-645-4322
FAX：048-645-4355
<http://www.saitama-id.or.jp/index.html>



この広報誌は、赤い羽共同募金の
助成を受けて発行しています。



CONTENTS

『川端新理事長を囲んで』

理事長と電話ボランティアによる座談会

ホームページが新しくなりました！

インターネット相談を開始

相談電話

048-645-4343 (24時間 365日)

048-640-6400 こどもライン
(金・土 15:00~21:30 18歳まで)

0120-738-556 (毎月10日 24時間)
フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」

インターネット相談

埼玉いのちの電話

検索



round-table talk

川端新理事長を囲んで 理事長と電話ボランティアによる座談会

▶▶▶ ボランティア仲間

司会 お集まりいただき、ありがとうございます。今回、理事長と相談員のみなさんによる座談会を企画しました。

理事長は高校の校長先生をなさっていましたから、私たちは「川端先生」となんとなくお呼びしていました。「先生はよして下さい」とあるときおっしゃいました。

川端 私もみなさんもののちの電話のボランティアなんですから、お互いに「誰々さん」でいいのではないですか。ここでは休みなく電話を受けています。相談員は全員ボランティアです。私もそのボランティアの仲間であることに誇りを感じています。

司会 今日は「話すこと」をテーマにして進めてまいりたいと考えています。

▶▶▶ 気持ちと言葉の違和感

司会 いのちの電話の役割は悩みや不安な気持ちを聴くことです。悩みはたぶん誰にもあります。その悩みをわりとすんなりと話す人と、何かにひっかかってなかなか話さない人がいます。男性にそんな傾向があるような気がします。

A 男性の悩みは仕事上のことが多いでしょう。私は会社にいましたが、管理職になるほど相談する相手がいなくなる。孤独といえば孤独です。その孤独に耐えてこそというプレッシャーもまたあったりする。もちろん若い人も大変ですが。居酒屋で同僚と発散できる人もいますが、それをしたがらない人もいます。

E 女性でも愚痴も弱音も一切言わない人がいますよね。自分の弱さを嫌うというのかな。子育てでも介護でもパートや家事でも一人で背負い込んで、がんばり過ぎて不意に疲れてしまう。

D 気持ちをストレートに言いにくいことがあるし、自分の気持ちを言っても、ちょっと違うと感ずることもあります。自分の気持ちと言葉がぴたりしない。だったら無理してまで話さないでおこうとか。

E それは私もすごく感じます。自分の気持ちを話しているときに、「あれ、これって私の気持ちとちょっと



違う」と感ずることがあります。それで話すことをためらったり話さなかったり。

川端 気持ちをそのまま言葉に表現できているのか、不安になったり迷ったりすることは私にもありますね。意外とみなさん同じなんじゃないですか。

B だとすると少し気が楽になりますね。

E 自分のなかに気持ちを留めておくことが辛くなって、言葉が自然にあふれてしまうことが私には時々あります。

▶▶▶ 気持ちが分かる 分からない

司会 気持ちをどこまで表現できているのか。その一方で、相手にどこまで伝わっているかそれも分からないと思います。

C 悩みをたとえば友人とかに話しているとき、「それ、分かる、分かる」と言われると興ざめしませんか。思わず「そんなに簡単に分からないでしょう」と言いたくなる。

D 気持ちを分かって欲しいけれど、すぐさま分かれてもなんだか当惑する。

A 夫婦でも、「私の気持ちを分かって」とか「おれの気持ちがおまえに分かってたまるか」とか言って、それで喧嘩になることは少なくないでしょう(笑)。

E 気持ちが分かる、分からないというのはふしぎな言い方ですね。

川端 相手の気持ちや心の痛みがどこまで分かるのか、感じたり想像したりすることはもちろんできます。ただ主観的な面もありますから、本人だけにしか本当のことは分からないのかもしれない。それでも分かってもらいたくて人は話すのでしょう。黙っていても気持ちが通じることはあるとしても、そんなに多くないんじゃないですか。

》》》 言葉を信じて

司会 電話で話を聴いていて、相手の言葉に心を強く揺さぶられる経験がみなさんにはあると思いますが。

D 私は別に涙もろくはないんですが、時々泣いてしまうことはあります。

A 私はめったに泣きませんが、その人の息遣いとともとその人の言葉をずっと覚えていることはあります。一生忘れないかもしれない。

B 逆に、自分の言った言葉が相手の心に響いたと感ずることがありますよね。

C そんなに多くはないけれど時々あります。無意識のうちにふっと出た言葉が相手の心に届く。なぜこの言葉が、とびっくりしたことがあります。

E 励まそうとか元気づけようとか思って言った言葉は、相手の人には大概届かないみたいです。考えて意図して言った言葉は結局そらぞらしくなります。

川端 体中を耳にするくらいのつもりで聴き入ると言葉が自然に出てくる。その言葉が相手に届くのでしょうか。

A 聴きながらどう返事をしようとか考えないことにしています。

B さっきの話にもありましたが、気持ちと言葉がぴったりしないという感覚は私にもありました。最近それが少しなくなったような気がします。言葉は自分が感じているよりもストレートに人に伝わっているのではないかこの頃考えます。気持ちのない言葉は、こちらの気持ちのなさを相手に伝えます。相談員になって教えられたことです。

司会 ある意味、言葉を信じるようになった？

B そのぶん言葉に対して責任がありますが。

》》》 話してみるときっと変わる

司会 家族にも一切何も話さず、自殺してしまう人が現実に数多くいます。家族はなぜ話してくれなかったのか、なぜ気づいてあげられなかったのかとずっと心から苦しみが続いていませんか。

川端 いのちの電話に理事長として関わる以前のことで、私の非常に親しい仲間だった人が亡くなりました。あまりしゃべらないが、本当に明るい元気な人でした。なんの前兆も見せないまま亡くなってしまったことが、現実に本当にあるのだとあのとき思い知らされました。

D どなたにも気づかれずに？

川端 誰も全く気づきませんでした。後で聞くと、会社経営の重みを一人で背負っていたようです。

A 会社を経営していると、責任は自身でとらなくてはならない、気持ちがそこで固まってしまう、というのか、自分で自分にけりをつけるというような思いにどうしてもなってしまう。

C 男性の場合、弱音を吐いたり、愚痴をこぼしたり、



家族に気持ちを打ち明けたりするということを、「女々しいことだ」と考えてしまいますか？

川端 「女々しい」という言葉は女性に対して失礼ですが、男にはどうしてもそんなところは確かにあります。私にもあります。

C もし私がその方の奥さんだったとしたら、「私は、あなたがひとりで抱えていた気持ちを聴かせてほしかった」と思い続けるでしょう。

川端 私も話してほしかった。話してみるときっと変わるんですよ。

▶▶▶ きっと次に繋がる

司会 話してみるときっと変わる、相談員はたぶんみんなそのことを信じています。話すことは人に力をもたらすことがあります。「話すことは手放すことだ」と言ったりもします。

D なかなかすぐには手放せないことも多いような気もしますが、それでも確かにそれはあります。

E 話すことは苦しさを手放すことかもしれないけれど、その前に話すことは人とつながっていることですよ。次のこと、先のことにときっとそれにつながっていくんじゃないかと思います。

川端 おっしゃる通りです。話すことで次につながる。希望と言ったら大げさですが、話すことにはそんな予感があります。いのちの電話の聴くことの役割もそこにあるのではないですか。話すことと聴くことは切り離せません。

B 私は聴くことは話す人との共同作業なんだろうと思っています。

司会 ただ、いのちの電話には、電話がつながりにくいという切実な課題があります。理事長には対外的な交渉などが多くなるかと思いますが、これからもよろしくお願いいたします。ありがとうございました。



医療法人 社団 **群羊会**
<http://minamifukuin.org>

愛と献身の心あふれる診療 大切にしたいひとりひとりを

耳鼻咽喉科 内科・小児科

福音診療所 **南福音診療所**

TEL048(592)2862 TEL048(591)7191

責任の
武州  **ガス**

川越市田町3-2-12
TEL (049) 241-9000



© 武州ガス/SAKURAI-P



ポラスの分譲

検索

大宮ヴィジョンシティ みはしの杜

ポラスの分譲住宅

街並み見学会

◆ Machinami Kengakukai ◆

ご好評につき**3/20(金)まで期間延長!**

ポラス株式会社 埼玉県越谷市南越谷1-21-2 ☎ 048-989-9119
(宅建業 国土交通大臣(11)第2401号(株)中央住宅)



ホームページ が新しくなりました！

埼玉いのちの電話の活動紹介や催し物などのお知らせの他、年3回発行の広報誌を毎月掲載しています。また読み物のページなども充実をはかっています。どうぞ「埼玉いのちの電話」のホームページを開いてご覧下さい。
[<http://www.saitama-id.or.jp/index.html>]



<ホームページ画面>



<リンク先画面>

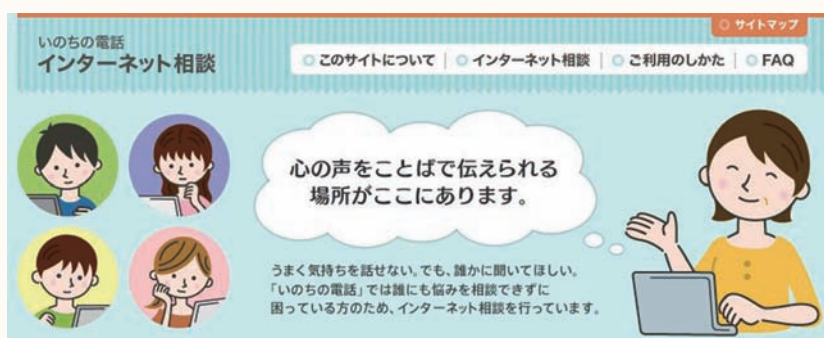
埼玉いのちの電話

「インターネット相談」を開始

2014年5月より埼玉いのちの電話は「インターネット相談」を開始しました。いのちの電話で認定を受けた相談ボランティアがインターネット相談員養成講座を修了し実施しています。2014年に埼玉いのちの電話から返信したメール数は約470通でした。

インターネット相談ではメールの文章という言葉を通して行います。メールに書かれてある言葉から相談者がどんな気持ちでこのメールを送って来られたのか、この返信文を読まれたらどのように感じられるのか、相談者の気持ちを想いながら返信を書いています。

インターネット相談は電話相談に比べ、若い世代の利用が多く自殺念慮の比率が高いのが特徴です。相談者に寄り添い次につながるひとことであれば…と願ってメールを送信しています。



<インターネット相談受付画面>(ホームページから入れます)

— あゆみ —



2015年

- 1月10日 26期生募集説明会 (さいたま市民会館うらわ)
チャリティコンサート (さいたま市民会館うらわ)
綱川泰典さん(フルート)&長澤晴浩さん(ピアノ)
- 11日 相談員のための理論講座
- 17日 26期生募集説明会 (大宮ソニックシティ)
- 2月9日 第69回埼玉いのちの電話後援会理事会
- 3月14日 第20回チャリティ映画会
「おじいちゃんのリ帰り」(大宮ソニックシティ)
- 26日 第57回埼玉いのちの電話理事会
第49回埼玉いのちの電話評議会



あなたのご支援を 必要としています

いのちの電話の活動は、多くの善意あるボランティアの無償の奉仕によって支えられています。この活動をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

振込先

郵便振替 00140-9-137380

加入者名:社会福祉法人埼玉いのちの電話

ゆうちょ銀行自動引き落としの方法もあります。
詳しくは事務局にお問い合わせ下さい。

埼玉りそな銀行大宮支店 (普通) 4315510

口座名:社会福祉法人埼玉いのちの電話

ご寄付いただいた方へは、事業報告や広報誌の他、様々な催し物のご案内などをお送りしております。埼玉いのちの電話は寄付金控除の指定を受けている社会福祉法人です。ご寄付は税法上の優遇措置があります。

電話ボランティア今後の募集案内

電話ボランティア26期生の募集は締め切りました。

27期生の募集要項については2015年11月頃に広報誌、ホームページ等でお知らせします。



♪ チャリティコンサート

— クミコ いのちを歌う — ケーナ奏者 八木倫明 出演

■ 2015年6月7日(日) 開演 16:00 開場 15:00

■ 会場 大宮ソニックシティ 大ホール

全席指定 S席4,000円

A席3,000円

○申込み:チラシ裏面FAX・ホームページより

○お問い合わせ:埼玉いのちの電話事務局
(048-645-4322)

クミコさんからのメッセージ

ふたたびのふたたび、大宮でまたコンサートができることになりました。なんという幸せなことでしょう。

今回は、私が昨年から唄っている、古くからのスコットランド民謡「広い河の岸辺」この歌を、ぜひとも皆さまと唄いたいと願っております。

昨年の連ドラ「花子とアン」の中でも唄われたこの歌は、希望の歌です。目の前の河は広く大きく、とても渡れそうにないけれど、希望という舟に乗れば、いつか必ず渡れる日が来る、そういう歌です。

いつの世も、生きていくことは大変です。

けれど、誰かとツナがっていると思うだけで、勇気は生まれてきます。同じ時間を「歌」というツナガリでご一緒できますことを、心から楽しみにしています。

クミコ
いのちを歌う



編集後記

深夜に20代後半の女性と話をしました。複雑な事情があっても苦勞をしている人でしたが、電話では明るい感じでした。30分ほど話して、「おやすみなさい。幸せになってね」と私は彼女に言いました。言わない方がよかったかなと一瞬思いました。「幸せになって」と言われて傷つくこともあります。彼女は「ありがとう、おじさんも、ね」と言って受話器を置きました。(M.O)