



埼玉いのちの電話

ひとりで悩まずに…

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/>

相談電話

048-645-4343 (24時間365日)

0120-783-556 (毎月10日午前8時から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

特集 サマリタnzのホームページを読む

撮影：水上貴夫



いのちの電話の原点「サマリタnz」

日本で1971年10月に始まったいのちの電話を最初に提唱したのは、ドイツ人宣教師ルツ・ヘットカンプさんでした。既に母国で実践されていた電話相談が、心に傷を負い悩みを抱える人たちと接触する唯一の方法であると気づいて提案したのです。

その源流は、1953年にロンドンでチャド・バラー牧師が始めた「サマリタnz」（よき隣人）と呼ばれる自殺予防の電話相談活動にありました。1人の少女の自殺を悲しみ、そのような悲劇を防ぎたい、と電話相談を思いついたと伝えられています。チャド・バラー牧師の出発点は、自殺を否定する教会の教義よりも、不条理な自殺への悲しみと怒りから、そこに至った心の痛みに共感することでした。

チャド・バラー牧師によると、自殺防止の活動を始めた時多くの相談者が殺到し、待合室で素人のボランティアの接待を受けて話を聴いてもらっているうちに、抱えている悩みの大半は既に解決していたり、僅かの援助しか必要としないことに気づいたとのこと。そこから、素人のボランティアの温かいまなざしや「ビー フレンジング」（友達になること）が、危機にある人に対して大きな意味と価値をもっていることを発見しました。殆どの方が本当に求め必要としているのは、深い関心と心からの共感、優越的ではなく友達としての語りかけ、傾聴であるとの確信に至ったのです。

ボランティアによる自殺予防活動として、危機介入の基本的なあり方を確立した意味で、チャド・バラー牧師の功績は大きく、世界各国にサマリタnzの電話相談活動は広がっています。

埼玉いのちの電話では、有志によりサマリタnzのホームページを和訳する活動が続けられています。今回はその訳文の一部を編集して紹介します。和訳の全文は埼玉いのちの電話のホームページに掲載されています。

なお、和訳に関してサマリタnzに承諾を求めたところ、① 原文の著作権はサマリタnzに属している、② 和訳の正しさをサマリタnzとしてはチェックできないので、和訳された文章に関してサマリタnzは責任を負わない。この2点を明記することを条件に承諾が得られました。

死にたい

解説:サマリタnzのホームページには、訴えかける対象に対してそれぞれのページが用意されています。「死にたい」は、サマリタnzに電話をかけてくる人たちに向けたページの一項目です。質問に答える形式でサマリタnzを紹介しています。

「……落ち込んで、混乱し、疎外され、泣き暮らし、惨めでした。私はサマリタnzに連絡することを決心しました。話を聴いてもらい、誠意をもって対応され、精神的に支援されています。週7日、1日24時間を通じて、だれかが寄り添ってくれている感じです」

自殺したいという気持ちは、複雑で、恐ろしく、そして混乱したものです。私たちは、自殺念慮、感情、そして実行を考えている人に、耳を傾ける経験を積んでいます。私たちはあなたと共に困難な場に入ってゆくことを恐れませんが、私たちは、あなたに何か考えがあっても、あるいは、自殺する明確な計画があっても、誠意を持ってあなたに向き合います。

話すことはどのように支援になるのですか？

あなたが絶望の底にある時、あるいは怒りで切れそうな時、その瞬間からそれを克服するための支援をします。あなたの思いにあなたが納得する、あるいは、あなたが望むなら他の支援の方法をいかに見つけるか、の手助け

をします。もし相談員からあなたが支援を受けられないのなら、単なる電話ということになります。電話は全て匿名です。かけてみる価値はあります。

あなたはたとえ自殺しようとしていなくても、殆ど堪え切れないほどの、計り知れない痛みと悩みを背負っています。そして、サマリタンズにはあなたの苦痛を和らげる力があります。

私は自殺願望なのだろうか？

あなたが「死にたい」と思っているのは確かかもしれない。しかし、怖い思いがあり実行するのを恐れていることもあるでしょう。あるいは、あなたは本当は死にたいと思っていないのかもしれない。しかし、悪夢から何としても逃れたい気持ちで、他の逃れる方法が見えないのです。

あなたはおそらくあらゆることをやってみた。しかし、状況は変わらなかった。あなたはさらに危ない橋を渡り、自暴自棄になるかもしれないのです。

自分を殺せば死を受け入れたことになります。多分、あなたは死を苦痛からの解放、または自分を自由にするものと思っているのです。

あなたは、なぜ死にたい気持ちになるのか分からなくなっているのかもしれない。そして、それについて何をすべきか、完全な無力感を抱いているのかもしれない。

私たちは、これら全てについて、あなたと話すことができます。私たちと話すことを通じ、あなたは自分の置かれている状況を、異なった観点から見られるようになるでしょう。

私が死にたいと思っていることを、誰かに話しますか？

話の内容を誰かに話すことは決してありません。電話があったことさえ言いません。私たちは救急サービスにも連絡しません。但し、以下の場合は除きます。

1 あなた自身で呼べず、私たちに呼んで欲しいとあなたが願う場合。

2 あなたが連絡先、住所、または電話番号を既に私たちに伝えていて、電話中に話が支離滅裂になったり、あるいは意識がなくなった場合。

3 あなたが支所の一つに来ていて、身を危険にさらすような自傷行為をした場合。

救急車を呼んでほしいと言った場合はどうなりますか？

もし、救急車を呼んでほしいとあなたが話せば、私たちはあなた自身で呼ぶように勇気づけます。それが助けを得る最も早い方法だからです。しかし、やはり呼んで欲しい場合には、サマリタンズで呼ぶことができます。

出典 (Samaritans ホームページ): Home > How we can help you > What to speak to us about > I want to kill myself

積極的傾聴

困難な問題を抱えていて、それを誰かに打ち明けて楽になりたいと思っている、そういう同僚や友達がいる場面を想像してみてください。どうすればその人たちに心を開いてもらうことができるでしょうか？ 積極的傾聴とは聴き方の一つのやり方で、それは相手の人に、自分が抱えている問題（それを言葉にするのがどんなに難しいと、その人が思っているとしても）について十分に話してもらえよう援助する方法です。

それは奇妙な考えのように思われるかもしれませんが。積極的に聴く？ まさか！ 聞くとはいっても、実際には何もしないのです。積極的傾聴においては、確かに話はするのですが、実際にはあなたは共鳴板として振る舞うのです。あなたが何を言おうと、それは相手の人が言わなくてはならないことに影響を与えることはありません。することはただ、相手の人が話をするのを手伝うだけです。

地域発展のエネルギー



武州  ガス

川越市田町32-12

TEL (049) 241-9000

武州でんき

武州ひかり

積極的傾聴とは、相手の人に話を続けてもらうこと

会話を行き詰まらせるようなことを、私たちは言いがちです。「あなたの気持ちは本当によくわかります」とか、「そんなこと心配しないほうがいいですよ」など。よかれと思って言っているとしても、そういう言葉では、相手はその先を話したくなるようにはなりません。むしろそういう言葉は、相手が話していることにけりをつけてしまいがちなのです。積極的傾聴を使えば、あなたはこうしたことを避けることができます。以下の助言を守れば、会話の中であなたは積極的傾聴ができるようになります。

1 開かれた質問をする

「はい」か「いいえ」だけで答えられる質問をするのではなく、「開かれた質問」をするようにしてみましょう。たとえば、「そのことは長い間続いているのですか？」と言う代わりに、「そのことはどのくらい続いているのですか？」と尋ねてみてください。そうすれば、「はい」か「いいえ」の答えで会話が閉じてしまうことなく、会話は広がり、相手の人は話し続けられるようになります。

覚えておいた方がよいもう一つの例。「大丈夫ですか？」と聞く代わりに、「調子はどうですか？」と聞いてみるのです。

2 要約する

要約することで、相手が話してきたことをあなたは聴いて、理解しているということを相手に示すことができます。たとえば、「そうですか、あなたは仕事で大変なストレスを感じておられる。でもあなたはその仕事が入っているんですね」

3 繰り返す

相手の言葉や言い回しをオウム返しに繰り返すことで、相手は話を続けられるようになります。相手が、「そうなんです、このところ本当に問題が多いんですよ」と言った時、あなたはただ「問題が多い……」と繰り返すだ

けで、会話は続いていきます。

4 明確化する

私たちは誰でも、もっとも困難な事柄に対しては、避けたり目をつぶったりしがちです。そうしたことについて話すのを避けることができる場合には、私たちは避けようとしています。話している相手の人が大切な点に目をつぶっている場合には、「……についてもう少し話していただませんか」とか、「……はあなたにとって難しい領域であるように思われますが」と言ってみてください。そうすることで、あなたにとってだけでなく相手の人にとっても、問題が明確化されるようになります。

当たり前のように思うかもしれませんが、「はい」とか「続けて下さい」とか「なるほど」などの言葉によって、相手の人は必要な励ましを得ることができるのです。

5 反応する

あなたは完全な中立を保つ必要はありません。話している相手の人が本当にひどい時を過ごしてきているような場合には、ある程度の共感と理解は不可欠です。「それは辛かったですよね」「ひどい時間を過ごしてこられたのですね」——こうした言葉は本当に役立ちます。

簡単そうに聞こえる？

これらはすべて、簡単なことのように思われます。そして事実そうなのです。あなたがしなければならないことは、傾聴し、時に相手の人が話し続けるように促す応答を返すことなのです。

相手の人に話を続けてもらう、これが鍵となることが多いのです。

出典 (Samaritans ホームページ) : Home > How we can help you > If you're worried about someone else > How to start a difficult conversation > Active listening



Honda woods saitama
Vibrant forests for our children, for our communities.
元気な森を次世代のために、地域のために。 写真：埼玉製作所 狭山工場

夢のある明日の社会づくりをめざして
Hondaは、地域の人々や自然との共生を目指し、積極的に森の手入れを行い、生命が循環する若々しく個性あふれる森を育てています。

HONDA
The Power of Dreams

- 共に生き、共に育つ -
高度で信頼性の高い情報サービスを提供し、顧客第一主義に徹します。
人皆それぞれに必ず長所があることを認め合います。
互いの弱さをカバーしあい共生し共に育ちます。

NCS 埼玉で創業 50 年、お客様と共に
ノグチコンピュータサービス株式会社
埼玉県さいたま市中央区下落合 1085-15
048(824)1099 (代表) <http://www.ncsnet.jp>

「生きる」～挫折を乗り越えて、笑いを届ける～

埼玉会館の小ホールの舞台に、志木市出身のお笑い芸人「ヤセ騎士(ナイト)」さんを迎えて公開講演会を開催しました。年の瀬にもかかわらず、多くのご来場をいただきました。

ヤセ騎士さんは1967年に志木市に生まれ、高校まで地元 학교に通いました。「小学校の頃から、僕にはなんの夢もなかった。何になりなにか何もなかった。母のために、母を喜ばせるために大学に行こうと思い、都内の大学に進みました。就職活動でもなんの目標もなく、とりあえず大企業に入れればいいや、そんな感じで就職しました」

会社では業績で全国9位になるほど優秀な営業マンでした。自分に自信を持ち、27歳のとき「自分のやりたいことをやりたい」と初めて思いました。ボーナスで貯めた1千万円を持ち、自分を試したいという気持ちから大阪に単身で行き、人材派遣会社を立ち上げました。

事業は成功し、6年後には合計8社の会社の社長になっていました。「青年実業家としてちやほやされ、金持ちになり、なりたかった自分になったと思込んでいました。ところが忙しいだけで毎日がちっとも楽しくないんです。あれ?と思いつつ僕は10年間会社を回しました」

しかし38歳のとき、信頼していた人に裏切られたことがきっかけで会社は倒産します。

「地位も名誉も信用もお金もすべて失いました。離婚も重なり、今まで味わったことのない挫折感と人間不信に陥りました。生まれて初めて本気で自殺を考えました。僕は38年間生きてて一回も死のうなんて思ったことはなかったんです」

心斎橋のホテルに籠って遺書を書き始めました。書いている途中で両親の顔が浮かび、我に返りました。「自殺は一番親不孝なこと」とこのとき初めて知り、思いとどまりました。「一回死んだと思って、生まれ変わったなら何になりたいのか」と真剣に考え、自分が就きたい職業に気づきました。それは、「人を笑わせること、人を笑顔にすること」でした。

素人でも出られる「なんばグランド花月」の企画に参加したことがきっかけで吉本興業からスカウトされ、「魔界岩棲



(マカイロックス)」という芸名でデビューします。金銭的に厳しい生活でしたが、「自分の好きなことをやっているから、毎日が楽しいんですよ」

その後お母さんが病気になる、吉本興業を辞めて実家に戻ります。ヤセ騎士さんはボクシングの経験があり、吉本興業時代はボクシングトレーナーの仕事もしていました。その経験を活かし、ダイエットインストラクターの資格を取得します。2012年に「ヤセ騎士(ナイト)」の芸名でオスカープロモーションに所属し、現在は「健康」や「ダイエット」をネタにした芸風で活躍しています。

富士見市民文化会館『キラリふじみ(802席)』で行われた富士見市の敬老会の舞台に立った時のことです。40分のネタを披露し、満員の客席は大爆笑に沸きました。緞帳が下りるとき、ものすごい波のような拍手が押し寄せ、鳥肌が立ち、「本当にこの仕事をやっていてよかったな」とヤセ騎士さんは思いました。

大爆笑の客席で、一人だけ号泣している高齢の女性がいました。ヤセ騎士さんのお母さんでした。お母さんはずっと、「お笑い芸人では食べていけない」と芸人の仕事に反対していました。それでもヤセ騎士さんのお笑いライブを、内緒でこっそりすべて観に行っていました。友人から後でそのことを知らされました。

「初めて気づいたんです。僕を一番応援してくれていたのは母でした。僕は一度死のうと考えました。そんな人間が家族の応援を糧に、今はお笑い芸人の世界で一生懸命生きています。うちの母はテレビの『徹子の部屋』が大好きです。今度は『徹子の部屋』に出て母を泣かせたいと思っております」

爽やかな笑いとお優しいさにあふれる講演会でした。



GOOD DESIGN
AWARD 2018

グッドデザイン賞 5作品同時受賞

16年連続受賞

Q ポラス 検索



住まい価値創造企業
POLUS
ポラスグループ



— あゆみ —



2019年

- 1月6日 30期生電話ボランティア募集説明会
(浦和コミュニティセンター)
- 20日 相談員全体交流会
- 2月4日 第81回後援会理事会
- 9日 ネット相談講座 山本紀子氏
「若者支援の現状と課題～『消えたい』心理を探る～」
- 3月16日 第24回チャリティ映画会 (埼玉会館)
「ワンダー 君は太陽」
- 18日 第72回理事会
- 25日 第60回評議員会

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

インターネットから

インターネットからも寄付ができます。
埼玉いのちの電話のHP、または右のQRコードから



埼玉いのちの電話 検索

<http://saitama-id.or.jp/>

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。

お詫びと訂正

広報誌89号の5ページの記事に誤りがありました。夏苺郁子著『人は、人を浴びて人になる』の出版社名は、ライフサイエンス社ではなく、正しくはライフサイエンス出版でした。読者の皆様ならびに関係者の皆様にご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。

～私たちは心の通う魅力ある地域コミュニティーづくりに取り組みます～



(株)大和不動産

さいたま市浦和区高砂1-2-1
エイベックスタワー浦和オフィス西館1F
TEL: 048(824)1161

<http://www.home.co.jp/>

第24回 チャリティ映画会

- 2019年3月16日(土) 10:30 / 13:30(2回上映)
- 会場 埼玉会館 小ホール(JR浦和駅 西口 徒歩6分)
- 上映映画 **ワンダー 君は太陽** (日本語吹替版)
やさしさの半分は、勇気でできている
監督 スティーブン・チョボスキー 主演 ジュリア・ロバーツ

協力券 1,000円(小学生以下は無料)

* 午前の部は視覚障がいの方々に**音声ガイド**を実施
(希望者は上映中にFMラジオでガイドを聴きます)

* 午後の部終了後、**翻訳家・中井はるのさんによるアフタートーク**
(中井さんは原作本『ワンダー』など児童文学の翻訳をされています)

詳細は埼玉いのちの電話ホームページをご覧ください。

問合せ: 埼玉いのちの電話事務局 048-645-4322(月～金10:00～17:00)



出前講座のお知らせ

埼玉いのちの電話では、皆さまの地域や職場や学校に向いて「人の話を聴くとは」、「いのちの電話について」の講義+研修を無料で行います。テーマや方法に関しては主催者の方たちと相談して決めていきたいと思えます。いのちの電話に関心や興味のある団体やグループの方はご連絡ください。

お問い合わせは埼玉いのちの電話事務局までお願いします。

電話: 048-645-4322(月～金 10:00～17:00)

FAX: 048-645-4355

編集後記

会場に明かりが戻ってもすぐに席を立ちたくない。本を一冊読んだように心に沁み渡った。そんな映画に出会うと誰かに薦めたくなくなります。毎年3月に行なっている埼玉いのちの電話チャリティ映画会は、たくさんの団体・企業・個人の方々に支えられ今年で24回目になりました。(HM)



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

愛と献身がこめられた診療 大切にしたいひとりのひとりを

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