ひとりで　悩まないで

横浜いのちの電話

広報100号
2020.11.9

社会福祉法人　横浜いのちの電話
事務局　〒240-8691　日本郵便保土ヶ谷支店私書箱32号　TEL. 045-333-6163
発行人　松橋秀之　　横浜いのちの電話広報担当（大貫・那須・堀木）
制作　　YA＋HKCD

新型コロナ対策のため電話相談を適宜閉鎖することがあります

横浜いのちの電話は開局40周年を迎えました。

1980 — 2020

皆様のご支援に
感謝いたしますとともに
これからも電話相談を通して
いつも近くにいて
心の絆を結びたいと
願っています。

コロナ禍の中、気になることがあります
外出ができなくなってずっと話さずにいるお年寄り
急に職場を失って不安を抱えている労働者
経営の先行きが見えず雇用の確保に苦しむ企業経営者
ズームばかりの授業で友達ができない学生

未曾有の状況の中で一人にされ力を削がれます
今までできていたことが急におっくうになってしまったり
支援が受けられず心も体も伸びやかさを欠いたり
周りの人ばかりでなくこの自分も変容を受けています
少々弱くなった自分を受け入れて耳を澄ましてみましょう

今号は**横浜いのちの電話開局40周年**を記念して
東京いのちの電話顧問としてお働きの福山清蔵先生に
原稿をお願いいたしました　長らく相談員の研修や
「自殺予防」に尽力された先生の言葉に耳を傾け
「孤独」や「共感」、「揺れ動く人間の心」について
思いを馳せることができたらと思います

横浜いのちの電話は開局40周年を迎えて
全国の50センターとともに力を合わせ　皆さまの声に
耳を傾け ともに歩み続けていきたいと願っています
今後ともボランティア活動への参加 財政支援など
心よりお願い申し上げます

いのちの電話と共感

東京いのちの電話顧問／立教大学名誉教授
福山清蔵

横浜いのちの電話、開局40年おめでとうございます。
1971年に日本にいのちの電話が誕生してから、今年で丁度50年になります。後に
横浜いのちの電話の立ち上げに参加した長谷川先生、有田先生、小室先生たちが設立当初から
研究や研修の中心で活躍しておられました。とりわけ電話相談の研究に熱心に
取り組んでこられました。というのは、当時は電話で相談を行うことそのものについて学術的、実践的な
知見を持ち合わせていませんでした。横浜いのちの電話では「調査研究部」という部会が
置かれて継続的に研究成果を発表しておられました。スペイン語による
電話相談の先駆者でもありました。この50年間、いのちの電話は「自殺予防」を目的の一つに
取り組んできました。自殺の背後には「孤独」が存在します。人との結びつきこそが
現代の人々が求めているものです。人と人がつながるときそこにはいつでも共感が介在しています。
ここでは、いのちの電話で設立当初から大切に受けつがれてきた
「共感」について少々考えてみたいと思います。

2017年10月に座間市で若い女性の連続殺人事件がありました。「死にたい」と訴えていた自殺願望の8人もの女性たちがSNSを通じて犯人と接触し、殺害されました。孤独の底にいる人は「人とつながりたい」のです。決して自殺の情報を求めていたわけではありません。人からの関心とつながりを求めていたのです。ですから、「死にたい」という心は、「孤独が辛い」ということなのです。容疑者は「死ぬのを手伝ってあげる」と呼びかけて女性たちと接触しています。孤独から脱却するためには誰かから「関心」や「共感」を得ることです。「関心」と「共感」は自分が一人で宇宙の果てに漂っているときの、一筋のいのち綱です。人が人と向き合って気持ちを理解し合うことを支えているのが「共感」なのです。私たちはいつも人を支えたいという気持ちと同時に人から支えて欲しいと願っています。支えて欲しいということは、関心を向けて欲しい、愛してほしいということです。これが得られないときに人は孤独を感じるのです。

「共感」はロジャースによって彼の理論に中心的地位を与えられたのですが、今ではカウンセリングの技法を超えて、臨床心理学や看護学、社会福祉学などあらゆる援助的人間関係の中で大切にされています。相手の立場を尊重し、相手の感情を理解する。相手の身になって感じることを意味しています。

感情の理解は「きっとこういう状況だったら、こう感じているだろう」と推測することから導かれます。「ああ、なるほど、そう感じているようだ」というように感情を理解する姿勢です。

＜同じ経験と共感＞

人を理解しようとするとき、私たちは自分の経験を土台にします。一般に、同じような体験をした人は気持ちが分かりあえる、気持ちが手に取るように分かると言われます。似たような状況にあれば人は同じような気持ちを持つと考えているからです。類似の体験がある人はそうでない人に比べて、全体の状況や見通しを持ちやすいことは確かなようです。その状況や心境について想像・推測がつきやすいということなのです。

「アルコール依存の夫を抱えた妻たちの会」に出かけた夫人が、その会で「また、なの」とひと言いいさえすれば、夫が酒浸りの生活に戻ってしまったこと、よれよれになって酒の臭いをさせながら深夜に帰ってくること、お金の心配をしなければならないこと、夫婦

のいさかいが始まったことなどが、そのため息交じりの「ひと言」で伝わるというのです。そのように周りから理解され、共感されることによって、夫人はどんなに安心し、気持ちが和らぎ、癒されたことでしょう。

同じような体験を持つ人の話を聴くことは「自分の体験を思い起こしつつ」なされます。「惨めで悔しかった」「辛くて苦痛だった」などと当時の状況や気持ちが思い出され、相手を理解するのに用いられます。私たちが同じ体験だと認識しているのは、相手の体験の中に自分と重なる部分を見つけているからです。相手の体験の中に自分を見ているということなのです。つまり、「体験が同じ」ということは自分の体験を見ているということなのです。

自分が相手に伝えた気持ちが親身になって受け取られ、理解・共有されることを通して、自分の存在を認め、自分の内面にさらに目を向けることになります。こうして「自己点検」とか「自己探求」が生れ、内省が行われるようになります。それは自分をもう一度見つめ直すからです。誰かが自分に共感し、耳を傾けてくれ、分かってもらえると感じると、ホッとして緊張感が和らぎ、孤独が癒されるなど温かな関係が生じます。「この人だったら信頼できる」と感じられる関係が生まれるのです。「心と心が通い合っている」という感覚が信頼関係の始まりなのです。

＜共感と賛同＞

一般には「共感」は相手の行動や感情に「賛同する」、「親しみがわく」というときに用いられています。つまり、こちらの感情を相手と共有するときに用いられています。厳密にいえば共感は「同じ気持ちです」「私はあなたに賛同します」などと、相手にこちらの気持ちを伝えるとか、相手に自分を重ねるということではありません。相手と一体になることでもありません。共感は相手の話に関心を向け、相手の気持ちに近づき、相手の気持ちを推測し、その人にこちらの「理解」を伝えることです。具体的に言えば「あなたは、惨めで悔しい気持ちなのですね」と言うように気持ちを理解し共に味わうのです。あたかもその人であるかのように感じることです。

共感によって私たちは人とつながることができるのですが、完全な理解や共感というものはありません。関係の中で相手を深く理解しようとする姿勢だけがあるのです。「分かった」ではなく「分りつつある」という感覚が関係を育てるのです。その意味で共感は目標としての到達点ではなくプロセスなのです。いつでも途中なのです。

人は共感してもらうことによって、気持ちを理解してもらえたと感じるとともに、「共にいる」という感覚を味わいます。「共感」は相手の存在に尊敬と驚きをもって接している時にこそ生まれます。

＜絡み合うこころ＞

人は気持ちが一つに固まっていたら、悩まないのかもしれません。悩みとは満たされなさや心がきしんでいることを表しますが、心はいつでも右か左か、進むか止めるかと揺れ動いているものです。たとえ一度決めても後から何度も後悔するものです。人の心を単純に、一つのものとして理解しようとしたら相手の心に永遠にたどり着けないでしょう。愛と怒り、恨みと孤独、絡み合うのが人の心なのです・・・。絡み合った気持ちに共感するのは大変に困難なのです。共感は絡み合った気持ちにふさわしい言葉を探す試みなのです。一方を取れば他方が気になる。捨てたものが取り戻したくなる。揺れるから人は誰かに支えてもらいたいのです。一緒に揺れて欲しいのです。揺れることを止めたら魂が死んでしまいます。私たちは揺れている人の心に寄り添うのです。

一回の電話で片づけられる悩みはありえません。それでも私たちは相手の悩みを取り去ろうとするのです。悩みを解決しようと励ましたり、助言したりするのではなく、共感しつつそばに居たいものです。

私はどんな問題も「早く、軽く、小さく」することができる人が優れたカウンセラーだと信じていました。オセロゲームのように黒から白へ相手の心を瞬時に変えることができる技術を求めてきました。しかし、孤独な人々は専門的な特別の技術ではなく「普通の市民の素朴な共感性」を求めていると感じています。謙虚で温かく、誠実な人々が共感によって孤独を抱えた人とつながろうとしているのです。 ▪

インフォメーション

2021年度　電話相談員ボランティア募集

あなたも相談員になりませんか

相談員は交代で、大切に電話を受けています。一人ひとりのことばは、その人の「いのち」ですから。あなたとの対話が、誰かの生きる力になることがあります。決して楽なボランティアではありませんが、孤立して悩んでいる人の良き聴き手として、あなたの時間と力を提供してください。

応募資格：（以下のすべてを満たすこと）

1．**23**歳以上（2021年3月31日現在）
2．横浜いのちの電話の**活動と基本理念に賛同し、積極的**に参加できる人
3．**1年間の養成コースに参加**できる人（週１回２時間及び宿泊研修２回）
4．電話相談員ボランティアとして**無料奉仕**できる人（交通費も自己負担）
5．24時間年中無休の電話相談において、原則として**月２回の担当**ができる人

応募書類：

1．いのちの電話相談員ボランティア申込書　所定用紙（写真添付３×４㎝）＊写真ウラに名前を記入
　＊申込書は、ホームページからダウンロードもしくは下記事務局までご請求願います。
2．応募の動機　４００字詰め原稿用紙×２枚（自筆に限る）
3．生い立ちについてのレポート　４００字詰め原稿用紙Ｘ８枚(約３２００字)＊パソコン可
　＊生い立ちは、履歴書のような項目の羅列ではなく、自分の人格形成に影響を及ぼした主な出来事、自己形成の歴史を書いてください。

受付期間：　2020年**11**月**20**日（金）～2021年**2**月**15**日（月）
＊当日消印有効

募集人数：　**40**名

研修期間：　2021年4月～2022年3月（原則全課程出席のこと）
講義・グループ体験学習・電話インターン研修

研修受講料：　前期Ⅰ　**20,000円**（宿泊研修の費用は含まれていません）
前期Ⅱ　**15,000円**
後期　**20,000円**（宿泊研修の費用は含まれていません）
各期ごとに納入していただきます。

申込手数料：　応募書類提出時に2,000円納入していただきます。

応募方法：　84円切手を同封の上、「**募集要項**」をご請求ください。
ホームページでも入手できます。**http://www.yind.jp/**

〒240-8691横浜市保土ヶ谷郵便局私書箱32号
社会福祉法人 横浜いのちの電話　**問合せ先** / 事務局 **045-333-6163**

編集後記　いつもは冗談ばかり言っている友人が、この頃は若い人の自殺が多い、本当に心配だとポロリと漏らした。コロナによって、職場が休業に追い込まれたり、進むべき将来が見えなくなって、不安が増大するのだろう。悩みや不安を口に出し、誰かに聞いてもらうことが重要だ。「大丈夫？体調どうです」と声をかけるのが有効だ。友達がいればいいけれど、いない人はいのちの電話で話してね！　（K）

毎月 10 日は フリーダイヤル

0120-783-556（なやみ こころ）

毎月 10 日　8：00 ～翌日 8：00
24 時間・無料です
あなたがつらいとき、近くにいます。
ひとりで悩まないで、こころの苦しみをお話し下さい。
自殺予防 いのちの電話です

神奈川県共同募金会からの配分金

2020 年度はホームページ制作に充当します。

横浜いのちの電話　お知らせ

春の映画会

明日是好日

一期一会の感動作がここに誕生

©2018「日日是好日」製作委員会

原作　**森下 典子**
キャスト　**黒木　華**　**樹木 希林**
多部 未華子　ほか

エッセイスト森下典子原作「日日是好日」「お茶」が教えてくれた 15 のしあわせの映画化。樹木希林の遺作です。

●日時　2021 年 3 月 12 日(金)
●会場　戸塚区民文化センター
さくらプラザ ホール
JR・市営地下鉄「戸塚」駅西口下車
戸塚区総合庁舎内４階

1 回目　開映 14：00（開場 13：15）
2 回目　開映 18：30（開場 17：45）
前売券 1,000 円　当日券 1,200 円
全席自由 発売開始 2021 年 1 月 6 日
協力：シネマ ジャック＆ベティ

●お問い合わせ
横浜いのちの電話事務局
TEL. 045-333-6163
FAX. 045-332-5683

ひとりぼっちで悩まずに…
だれかと話したいとき　こころ寂しいとき

横浜いのちの電話相談
045-335-4343（24 時間体制）

外国語電話相談
●ポルトガル語
0120-66-2488　045-336-2488
●スペイン語
0120-66-2477　045-336-2477
相談時間　水　10 時～21 時
金　19 時～21 時
土　12 時～21 時

http://www.yind.jp/