



旭川

# いのちの電話

2024年6月発行 第145号

相談電話(0166)23-4343



「旭山動物園にて」 (写真提供K・I)

## 「寄り添う」

旭川いのちの電話後援会  
会長 荒井保明

新年早々の夕方に発災した能登半島地震でも強いショックを受けました。元旦の午前中は新年を迎え初詣などでそれなりに忙しく、午後になってようやく落ち着き年を越してから帰省してきた家族も加わり一年で一番ゆつくりと過ごしていた時間だったのではないでしょうか。北海道まで地震の揺れは伝わってきませんでした。突然の緊急地震速報とともに道南にも津波警報が発令され、東日本大震災や胆振東部地震の当日を思い出した方も多かったと思います。夕暮れの時間帯だったため地震や津波の被害の様子が分からず、翌朝の報道で被害の大きさや亡くなった方や行方不明者の数に言葉を無くしました。被災地のインフラは少しずつ復旧しているようですが地域全体の復興には相当の時間を要するでしょう。住民の皆さんが負った心の傷はそう簡単に癒えるものではないと拝察いたします。

遠く離れた北海道で暮らす我々に出来ることは多くないかもしれませんが、被災地に寄り添う気持ちを忘れないことが大切だと感じています。いのちの電話の皆さまは日々「相談者に寄り添う活動」を通じてこの地域に大きな貢献をさせていただいており、大変なストレスや葛藤に向き合いながら日々の電話相談業務に従事して頂いております。地元旭川の皆さま方には今一度いのちの電話の必要性和現状の厳しい運営状況をご承知いただき、更なる温かいご支援を頂きますようどうぞ宜しくお願い申し上げます。

# 相談員の継続研修グループに参加して ～電話相談員の力～

旭川いのちの電話専門職  
旭川医科大学医学部看護学科

精神看護学 長谷川 博 亮

2023年度、私は相談員の継続研修グループに初めて参加しました。グループ研修で心がけたことは、一方的に知識を伝えるのではなく、グループの中で自分たちが感じたことを言葉で表現し共有することでした。相談員の方なら研修の機会に耳にしたことがあると思いますが、ロジャーズは“必要十分条件”に受容・共感・一致を挙げています。3つの特質を満たした態度でクライアントにかかわっていくなら、治療的人格変化は必ず起きることをロジャーズは示しています。私自身の経験からの視点ですが、特に「一致」が重要であると考えています。しかし、「受容」と「共感」はたくさん光が当てられ受け入れられるのに、「一致」は対話をする上で邪魔者となり闇の中に落とし込まれる（なるべく考えないようにする）こともあります。

グループ研修においては、「一致」という専門的で難しい表現は用いず、これまでの電話相談の体験を自由にふり返ってもらいました。そうすると「受容」や「共感」の内容の他に、相談員の内的な感情体験が自然に言語化されてきます。この体験は必ずしも模範的で立派なものだけではなく、実際には「もう電話を切りたい」「話なんて聞けない」「こちらが苛立ってきた」など、ネガティブな感情も多く存在しました。ここだけ切り取ると愚痴大会になってしまいますが、実は電話の向こう側の相談者との関係性から生じた「ありのままの飾らない自分」を保つことにつながります。ありのままの自分でいられるからこそ余裕が生じて、相談者のどのような部分に対して「受容」や「共感」ができたか、相談者の言動が今ではこのように捉えられるなど、具体的な気づきが得られていたように感じられました。

旭川いのちの電話の説明には「いのちの電話は自殺予防を主な目的に、こうした危機に追い込まれている人々と、電話を通して心を通わせ、再び生きる力を取り戻すことを願いつつ活動しています」と記されています。私は相談員の継続研修グループに参加し、一緒にディスカッションに加わることで、受容・共感・一致の先にある力を感じました。いのちの電話の、顔の表情も見えない匿名相談という形式は、相談を受ける側にとってはハードルが高いかもしれません。しかし、相談員一人ひとりが自分という存在を最大限活用し、状況や境遇関係なく心を通わせる傾聴の力をもっていました。また、ある相談員は相談者の未来を信じる力をもっていました。ロジャーズのカウンセリングの核になる視点も「人がもつ能力への信頼」です。その人自身が答えを出して成長していくのです。

私は継続研修グループに参加しながら、これまで「受容」や「共感」の重要性の部分しか語っていなかったと、今更ながら反省しました。その先には、相談員の一人ひとりがじわじわと培ってきた力がありました。これは決して瞬発的な力ではありません。だからこそ、相談員の方々も感じにくいのかもかもしれません。新規の相談員の育成は、旭川いのちの電話でも深刻な課題であります。日本いのちの電話連盟理事長の堀井茂男先生は論文の中で、「全国のいのちの電話ボランティア活動を担っている人たちは貴重な存在」と述べております。我々は「You are OK」と他人に対しては言えますが、相談員の方々には「I am OK」も持っていただきたいと思います。そのためにも、研修やスーパービジョンを通して、受容・共感・一致の先にある $+\alpha$ の力をぜひ発見してください。

## 公開講座開催「動物から学ぶいのちの大切さ」

旭川いのちの電話理事長 相澤裕二

よく晴れた6月2日日曜日、大雪クリスタルホールに旭山動物園坂東元統括園長をお迎えして市民公開講座が開かれました。開演1時間半前にいつものあの作業服姿で会場に到着され、3月に退職になられたのち、新しく統括園長という現役職についたものの「まだ何を統括するのかすら判らない…」とぼやきながら講演を始められました。大学時代に屠殺所訪問体験などを経ながら旭山動物園の獣医師として採用され、よくあるコレクション型の動物展示にはしたくない思いから世界のどこにもないユニークな今の動物園が生まれたお話でした。動物たちに秒殺されかねない距離からのリアルな数々の御経験から抽出された、未来への警鐘を含むユーモアあふれるお話を200余名の参加者は堪能致しました。有意義で楽しいというレアな時間を本当に有難うございました。



### ～公開講座に参加して～

旭山動物園、坂東元統括園長を講師に迎え、主題「動物から学ぶ命の大切さ」で、映像を流しながらの講演でした。映像にはカバの親子、白熊の親子などが映しだされて、とても愛らしく感銘を受けました。原点として、思いやる事とは、どういう事かのお話がありました。生きる純粋さ、気高さ、尊さなど。生きる動物は素晴らしいのだとっておられました。最後は死についてお話がありました。「死は必ず来る」生まれて死ぬから命と言う。生きている「今が大切」だという事を話されました。(相談員k)



### [相談員会 茶話会開催]

春を迎えた4月13日、旭川市ときわ市民ホールにて相談員会茶話会が開催されました。

相談員、専門職、合わせて44名が参加し、日頃思っていることなどを話し合いながら、和やかに交流しました。

## 「旭川いのちの電話」 チャリティーコンサートのご案内

- ①日 時：2024年12月8日(日)  
13:30～15:00
- ②会 場：真宗大谷派 旭川別院  
旭川市宮下通2丁目
- ③入場料：1,000円  
(チケット販売を予定しています)
- ④出 演：京都カルテット  
「いのち奏でるコンサート」
- ⑤申込先：「旭川いのちの電話」  
☎(0166) 25-2143  
(受付時間) 平日 9:00～17:00

## ご支援・ご協力ありがとうございました

### 🌸年末・年始募金

日頃より「旭川いのちの電話」への温かいご理解とご支援に深く感謝申し上げます。

今回もたくさんの方々に、年末年始募金へのご協力をいただきありがとうございました。

コロナウィルスも5類となり、感染対策はしつつも、相談員同士が直接会って話す機会も増えてきました。

みなさまから頂いた募金は、様々な悩みや心身の痛みを抱えながら生きている方々への寄り添いを目的とする「いのち電話」の活動資金として使わせていただきます。

今後も引き続きご支援くださいますようお願い申し上げます。

### 🌸北海道新聞広告協賛

この度は「旭川いのちの電話」の新聞紙面広告にご協賛いただき心より感謝申し上げます。

みなさまのご厚意に支えられ、活動を続けさせていただいております。

これからも謙虚に研鑽を重ね、よき隣人になれるよう努力してまいります。

今後とも変わらぬご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

社会福祉法人 旭川いのちの電話  
理事長 相澤 裕二  
後援会会長 荒井 保明

## 支援相談員・専門職2日間研修開催

2023年11月18・19日、講師に京都いのちの電話の中瀬真弓氏を迎え、「対話をはぐくむ言葉」～表現すること 聴くこと～をテーマに支援相談員・専門職2日間研修が開催されました。



グループワークを通じて楽しく交流しながら学び、自分を知る機会になりました。

2024年度の支援相談員・専門職2日間研修は8月24・25日に開講予定です。



庭先のキタコブシです。長い冬をしのいだ銀の衣をハラリとぬいで、ふくよかな香りとともに、天向いています。北国の春が開きました。

(H・S)

あ と  
が き

日々、心地よい風を受けながら過ごせる季節になりました。その中で私達は時折研修会に望み栄養を蓄え、悩める人の話を受け傾聴、共感を続けたいと思います。

