この「広報紙」は 赤い羽根共同募金配分金により作成しています

旭川 いのちの電話

2024年12月発行　第146号
相談電話(0166)23-4343

「再生の約束 オリオン」　羊と雲の丘(士別市)～撮影者K・T

「ふるさとは近きにありて思ふもの」

旭川いのちの電話　理事長　相　澤　裕　二

新しい言葉が中央で作られ周辺に古い言葉が残る傾向があると聞いたことがある。その最たるところが半島という地形だとも。古いというのは価値が低いという意味では決してないだろう。能登半島には古き良きものが残っていると感じさせる何かがあるような気がする。言葉が残るならこころも残るだろうけど、どんなこころだろう。日本精神病院協会誌の今年の９月号では「能登半島地震と災害精神医療」を特集している。能登の特徴として過疎地域で精神医療の体制にもその傾向があらわれていること、65歳以上の高齢者の割合が高いこと、地形の特徴から道路や水道の復旧に難渋し、熊本地震（2016年）と比べ避難生活の著しい長期化などが指摘されていた。同じ号には避難所への移動を勧めに被災者を訪問した精神科教授が「住み慣れた能登から一時的にでも離れたくない」と拒否する年配者たちや、「壊れかけた家の周りを歩いているだけでも落ち着く」と避難所から被災地の家に戻ってしまった高齢者への応対の中で「最後はかなり感化された」と正直な報告をされている。その話にとても感動するのですが、それをどのように伝えられるのか暫く考えてみたが難しい。単に理屈より情を優先させるというようなことだけではない。一つはこの体験を通して教授は変わられたのではないかという想像が頭の中にある。人と人が真摯に対話した時、人は変わる。その対話の大切な特性が時代の波の中で薄れつつあるという危惧を捨てきれないでいる、というのもその感動の一因になっているのだと思う。

日本いのちの電話連盟は能登半島地震に特化した「能登半島地震支援予約制ダイヤル」を開設し、旭川いのちの電話も参加しています。

「いのちの電話」の「いのち」を探しに

院内学級担当者の会会長
旭川いのちの電話設立準備委員・訓練委員
横　田　雅　史

Aid（旭川いのちの電話）は、1980年12月１日15時、小雪の舞う寒い日に開局、最初の電話が鳴ったのは15:02分頃と記憶しています。相談担当者はもちろん、事務局に集まっておられた準備委員は皆緊張の瞬間でした。

その日から今日まで、Aidの電話は鳴り続けています。この人間関係が疎かになりつつある社会の中で、「あなたは、一人ぼっちではない」と寄り添う姿は本当に他には見られない崇高な取り組みです。

私は、カウンセリングの立場から伊藤克美先生たちと取り組ませていただきました。

「いのちの電話」の相談員の相談と対面のカウンセリングの違いを考え、その基本はやはりＣ．Ｒ．ロジャースの相談の三つの原則にあるという結論に達しました（この三つの原則については、本誌144号145号に掲載されておられます専門の先生方からのご説明をご参照ください）。

私たちよりも人生経験豊かな方々に、どのような内容の相談にも積極的な関心をもって聴かせていただけるだろうか、相談の内容を自分の経験と重ねずに共感することができるであろうか、隣人ではあるが井戸端会議ではないことを理解していただけるだろうか等について何度も話し合いました。そこでは、自分の「思い」と「言葉」の一致のギャップに気づかれ、悩まれる方もおられました。

これらは講義で理解できても実践することは難しいことばかりです。特に「共感」は相手の思いと同じように感じることですから大変です。

そんなことを考えていた時です。もうご覧になられた方もおられると思いますが、阿波の人形浄瑠璃「傾城阿波の鳴門」第八段「巡礼歌の段」を見せていただく機会がありました。演目が終わってから太夫に「母親役のお弓や娘役のお鶴に成り切るのですか」と伺ったのです。そうすると「成り切る寸前までは」とのお答えでした。ハッとしました。カウンセリングでは、相手の悲しみや苦しみは想像できても相手に成り切って考えたり、代わりに苦しんでいたりしていては相談にならないのです。そのぎりぎりのところで、この問題はあくまでも相手の問題であって、私の問題はその問題で困ってる人、解決しようとしている人に添うことであり、代わってその問題を取り上げてしまってはいけないのです。ですから、「あなたの困っておられることはこういうことですか」と問題を整理して取り組みやすいようにお返しするところまでです。しかし、ここもしっかり聴いていなければできないことなので難しいことです。

今夏、神戸先生に代わって今期の養成講座の一コマと、長い間相談員をされておられている方々の継続研修とを担当させていただきました。皆さん本当に熱心に取り組まれておられることに関心いたしました。

「掛け手」の方が相談内容を話しながら「掛け手の中に、明日生きていく力が湧いてくる」ことを信じて、それまで添わせていただく覚悟もった営みであることを大切に、ますます充実した取り組みをされますことを期待しています。

2024年度　旭川いのちの電話統計　（2024年４月１日～2024年９月30日）

1．内容別・段階別　　≪自殺傾向　8.5％≫≪危険度≫

項目	総件数			%	総件数			%	念慮	危険	予告	実行中
項　目	5,399	男性	2,968	100%	458	男性	267	100%	432	17	8	2
		女性	2,421			女性	189					
		その他	10			その他	2					
人　生	1,697	男性	937	31.4	152	男性	83	33.2	77	2	4	0
		女性	755			女性	67		61	4	1	1
		その他	5			その他	2		2	0	0	0
思想・人　権	28	男性	21	0.5	8	男性	5	1.7	3	2	0	0
		女性	7			女性	3		3	0	0	0
		その他	0			その他	0		0	0	0	0
職　業	195	男性	99	3.6	12	男性	10	2.6	10	0	0	0
		女性	96			女性	2		2	0	0	0
		その他	0			その他	0		0	0	0	0
経　済	83	男性	54	1.5	15	男性	9	3.3	8	1	0	0
		女性	29			女性	6		6	0	0	0
		その他	0			その他	0		0	0	0	0
家　族（親族含）	514	男性	236	9.5	27	男性	7	5.9	7	0	0	0
		女性	278			女性	20		18	1	1	0
		その他	0			その他	0		0	0	0	0
夫　婦	332	男性	227	6.1	63	男性	58	13.8	56	2	0	0
		女性	105			女性	5		5	0	0	0
		その他	0			その他	0		0	0	0	0
教　育	9	男性	7	0.2	0	男性	0	0.0	0	0	0	0
		女性	2			女性	0		0	0	0	0
		その他	0			その他	0		0	0	0	0
対　人	440	男性	135	8.1	17	男性	6	3.7	6	0	0	0
		女性	305			女性	11		10	0	1	0
		その他	0			その他	0		0	0	0	0
男　女	240	男性	166	4.4	20	男性	17	4.4	4	0	0	0
		女性	73			女性	3		7	0	0	0
		その他	1			その他	0		0	0	0	0
身　体	426	男性	252	7.9	28	男性	14	6.1	13	1	0	0
		女性	174			女性	14		13	0	1	0
		その他	0			その他	0		0	0	0	0
精　神	989	男性	507	18.3	113	男性	57	24.7	54	3	0	1
		女性	481			女性	56		54	1	0	0
		その他	1			その他	0		0	0	0	0
情　報	65	男性	38	1.2	3	男性	1	0.7	1	0	0	0
		女性	27			女性	2		2	0	0	0
		その他	0			その他	0		0	0	0	0
その他	381	男性	289	7.0	0	男性	0	0.0	3	0	0	0
		女性	89			女性	0		7	0	0	0
		その他	3			その他	0		0	0	0	0

2．年　代　別　　≪自殺傾向　8.5％≫

年代	総件数			%	総件数			%
年代	5,399	男性	2,968	100%	458	男性	267	100%
		女性	2,420			女性	189	
		その他	8			その他	2	
9歳以下	1	男性	1	0.0	0	男性	0	0.0
		女性	0			女性	0	
		その他	0			その他	0	
10代	123	男性	116	2.3	6	男性	6	1.3
		女性	7			女性	0	
		その他	0			その他	0	
20代	324	男性	247	6.0	17	男性	8	3.7
		女性	77			女性	9	
		その他	0			その他	0	
30代	728	男性	450	13.5	63	男性	40	13.8
		女性	275			女性	23	
		その他	3			その他	0	
40代	1,560	男性	926	28.9	174	男性	133	38.0
		女性	633			女性	40	
		その他	1			その他	1	
50代	1,532	男性	753	28.4	124	男性	57	27.1
		女性	776			女性	66	
		その他	3			その他	1	
60代	877	男性	376	16.2	47	男性	18	10.3
		女性	501			女性	29	
		その他	0			その他	0	
70代	232	男性	94	4.3	23	男性	5	5.0
		女性	137			女性	18	
		その他	1			その他	0	
80代以上	19	男性	5	0.4	4	男性	0	0.9
		女性	14			女性	4	
		その他	0			その他	0	
不明	3	男性	0	0.1	0	男性	0	0.0
		女性	1			女性	0	
		その他	2			その他	0	

一日平均相談件数　29.5件

２日間研修開催

10月12･13日に２日間研修が開催されました。
有田モト子氏を講師に迎え､｢ムズカシイ電話について｣講義をいただきました。

「電話相談での課題」

横浜いのちの電話スーパーバイザー　有田モト子

電話相談の特性「一回性」に忠実になるあまりに繰り返しかけ続けてくる相談者との対応にとまどうことが多いようです。「一期一会」「はじめてのごとくにきく」と受けとめていることが多いようです。繰り返しの相談者と出会うと「またこの話」との思いが強くなります。この否定的な相談員の気持ちは口調に出ます。否定的な響きをもつ口調に相談者は反応して怒り、攻撃的になることがあります。相談員の「またか」の思いを相談者にごまかすことなく、いかに肯定的で、建設的で、積極的に伝えられるかを考えられることが求められます。

電話相談だからこそ話せる相談者の気づきや変化を促せるようなきき方をしていく言語化の力を養うことが相談員の課題になると考えます。

☆相談員さんから感想をいただきました☆彡

２日間の研修でしたが12日１日のみ参加しました。「ムズカシイ電話について」という課題でした。今回の研修の中で「人と過去は変えられないが、自分と未来は変えられる」という先生の言葉が印象に残っています。

電話だけでなく普段の生活、人間関係にも使えると思いました。助けを求めてかけてくれる方に寄り添いながら電話が終わるときに少しでも心が軽くなり未来に向けて前向きに考えられるようになってもらえる相談員になれたらと思いました。そのためには柔軟な思考が大切だと思います。研修会では新たな気づきや考えは貴重な機会となるため毎回勉強になります。

研修会を企画していただきありがとうございます。

H

旭川いのちの電話No.146　二〇二四年十二月発行

社会福祉法人　旭川いのちの電話

2024年度　上半期事業報告

2024年４月１日～2024年９月30日

月	日	事　　業
	毎月10日	フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」 ９:00～21:00　厚生労働省補助事業
	毎月第１火	運営委員会：各担当部会(広報・相談・研修・研究・専門職・支援相談員　相談員会　事務局)月１回定例会議
4	1	第45期相談員養成公開講座募集開始
	13	相談員会懇親会　ときわ市民ホール
	20	北海道ブロック会議：会場（旭川いのちの電話事務局）
5		
6	2	市民公開講座：「動物から学ぶいのちの大切さ」 講師：旭山動物園　統括園長　坂東　　元氏 (参加者：204名)
	3	第98回理事会
	8・15・22・29	第45期相談員養成公開講座 （参加者：１回目32名・２回目19名・３回目21名・４回目13名）
	12	能登半島震災支援オンライン研修　(参加者：16名)
	20	能登半島震災支援電話相談開始
	20	第79回　評議員会
	22	相談員会総会・茶話会　ときわ市民ホール
	29	日本いのちの電話連盟事務局長会議出席
	30	旭川ロータリークラブ主催チャリティーゴルフ大会 寄付金（15万円）贈呈式理事長出席
7	1	第１回全体研修：「相談員の倫理」手引きを基に気になること再確認 市民文化会館会議室　(参加者：53名)
	3	外部広報誌143号　1000部発行
	19・20	第45期相談員養成講座面接
	22	日本いのちの電話連盟広報担当部会オンライン研修　(参加者：３名)
	23	庁舎実行委員会第１回開催
	29	第45期相談員養成講座開講式　(参加者：13名)
8	24・25	支援相談員・専門職　二日間研修　(参加者：１日目42名・２日目13名) 「聴ける相談員を目指して」～聴くとは～「何を？」「どこを？」 講師：横田　雅史先生（院内学級担当者の会）
9	7・8	第45期相談員養成講座二日間研修：感受性訓練 講師：専門職　井出　正吾先生
	14	企画研修２回目：「危機介入」自殺予防電話　フリーダイヤルについて 講師：大西　　連先生（認定NPO法人自立サポートセンターもやい理事長） (参加者：44名)
	14	トライアルフリーダイヤル

❀年末・年始募金

「旭川いのちの電話」へのご理解、ご支援に日頃より感謝しております。

「旭川いのちの電話」の活動は、皆さまの、善意の募金や公的補助により運営され、それらに支えられて電話相談活動ができています。

今年も年末年始募金の時期を迎えました。

引き続き、温かいご支援をいただけますよう心よりお願い申し上げます。

ご協力を　お願いいたします

❀後援会員を募集しています

「旭川いのちの電話」のボランティア活動には、電話相談のほかに、資金面で支える資金ボランティア・後援会があります。

後援会は、年会費を収めていただく維持会員と任意で寄付される賛助会員からなっています。

後援会員として「旭川いのちの電話」へあなたの力をお貸しください。

よろしく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

45期養成講座を開催しています

全国的に相談員不足のこの頃、旭川いのちの電話でも昨年2023年度は応募者２名で、やむなく中止を決めました。旭川いのちの電話始まって以来の事です。今年2024年度は、７月29日に13名でスタート出来ることになり安堵しました。今現在10名が研修に励んでいます。2025年10月の認定にむけ頑張っています。

さて、2025年度46期に向けての養成公開講座の日程が決まりました。６月７日、14日、21日、28日すべて土曜日、14：00～16：00等に行います。

孤独に悩む人たちに電話を通じて地位や学歴、専門分野などを超えた、一人の人間として双方が「善き出会い」となり日常生活での生きる喜びへ繋がります。

一人でも多くの方が研修を受けてくれることを願っています。　＜養成担当部会＞

チャリティーコンサート開催

12月８日、「生きる」をテーマに園城三花様、吉泉善太様、中山恵美様の演奏による『「花と名曲」いのち奏でるコンサート』を開催しました。

クラシックの名曲に加え、リクエストコーナーもあり来場者の皆様はフルート、ピアノ、チェロの美しい音色に聴きいっていました。

雪の中、多くの方々が来場され、たくさん募金もいただきました。

演奏者の皆様、華道家池坊様、そしてこのコンサートに関わって戴いたすべての方々に心より感謝を申し上げます。於：旭川別院　入場者数130名　＜チャリティーコンサート実行委員会＞

あとがき

裏口で可愛い実をつけた〈のぶどう〉です。長い年月、大きな木に枝をのばし人知れず私たちを待っていてくれました。薬にもなって誰かの役に立ったかも知れないこの実に心を寄せ、別れを惜しみます。

社会福祉法人旭川いのちの電話
事務局
〒〇七〇―〇〇三五　旭川市五条通十丁目一〇四〇―一
☎（〇一六六）25―2143・FAX24―8927