

——— いまだに、いつまでも ———

NPO法人あおもりのちの電話理事長 石川 徹一

早いもので、現在18期生が「いのちの電話カウンセリング講座」を受講しています。交流分析の講義をしながら、以前読んだ本を思い出しました。

### —馬が来る—

ある中年女性がいました。90歳近いお姑さんと住んでいる隣のお嫁さんがある日、血相を変えてとんできました。「姑さんがだんだんぼけてきて、今食べた食事のことも忘れるようになった。そこまではがまんできるとして、この頃では、夕食がすむと、きまって『馬が入ってきた。追っ払ってェ!』と悲鳴を上げる。この常軌を逸した行動にはホトホト手を焼いている」と話しました。女性は「でも、現に馬が入ってくるのが見えるんだから、追っ払って上げなくちゃあ」と言いますと、お嫁さんは「そんなばかばかしい真似は出来ません」と言う。「ようございます。私がやってあげましょう」といい、その女性は夕飯の終わる頃を見計らって隣家に行きました。すると果たして、姑さんはうなされたような声で、「馬が来る一。追っ払ってェ」と悲鳴をあげています。それを聞くなり、女性は箒を片手に隠居部屋にかけこんで、「まあ、これはいけません。しっしっ。出て行け!」と箒をふり回して、馬を追い出すふりをしました。それから雨戸を閉め、さんもしっかり下ろして「さ、ご隠居さんゆっくりおやすみなさいまし、馬は追い出しました」とにっこり。「ありがとう」とホッとした様子で姑さんは、すやすやと眠りに入られた、という話です。その後1月もたわずにこの姑さんは大往生されたとのことでした。

### —受容の達人—

皆さんはどのように思われますか。私はこの女性は「受容」の達人だと思います。人々との出会いを重ね、カウンセリングを続ける中で、ともすると一言で片付けられ片隅に追いやられてしまいがちな「受容」の大切さと困難さを、日々の歩みの中で、今さらの如くに噛みしめ味わっています。今日も日々に、「受容」出

来ない自分と出会い、「受容」という人格化された「彼(彼女)」は、65歳になるわたしに容赦なく探りを入れ、心の現在地を「これでもか」と明らかにする最も手ごわい相手として、立ちほだかります。

「馬が来るわけではない」「生育歴の中で、馬に関わる何らかの事件が」…などと過去の原因を分析しても何の発展も見られないことは確かです。「誤った現実認識」を修正しようといかに試みても、何の助けにもなりません。わたしたちに出来ることといえば、姑の目に映っているその世界を、あるがままに受け入れること以外にありません。その後、それに相応しい対処を考えることです。自分の常識を手放さずにしっかりと握りしめ、その常識を相手に受け入れさせようとするのは、事柄の解決を永遠に不可能にするだけです。自分の考えを受け入れさせることは、相手の現在を否定することが前提となってしまうからです。相手の現在の否定は、仮にこちらがいかにかに正しくあったとしても、関係をこじらせる以上の効果は生まれません。

### —受容できない自分を受容する—

「受容」は交流分析的には「相補交流」的なやりとり、ということが出来るのでしょうか。「そんなことはありえない。妄想!」と切り捨てる誘惑に負けることなく、「それは大変!」と、「今、ここで」の姑の心を受け入れることから始まりです。「初めのころの愛から離れてしまう」ことなく、いつも瑞々しく、原点に立ち返ることを迫られる日々です。

相手の心が見えなくなるわたしたちです。しかし、それ以上に自分の心が見えなくなるわたしたちでもあります。「受容できない自分」を受容しつつ向き合うことこそ、忘れてはならない、いのちの電話の働きの原点にあるもののように思います。

いつまでも共に成長することを促してくれるいのちの電話に感謝しつつ。

2010年度事業報告・2011年度事業計画

◇2010年度事業報告

- I. 電話相談事業  
 ・受付時間 12:00～21:00 年中無休  
 ・電話機 2台 ・実働相談員52名
- II. 相談員養成・研修事業  
 (1) 第17期生相談員養成  
 ・養成講座第1課程「カウンセリング講座」  
 5月22日～7月10日(毎週土曜日)  
 ・相談員希望者の面接 7月17日  
 希望者 14名  
 ・第2課程(人間関係基礎訓練)  
 9月4日,11日,18日,10月2日  
 受講者14名  
 ・宿泊研修 9月25日～26日  
 於:そうまロマンチックピア  
 ・第3課程(精神疾患の理解と対応他)  
 11月6日,13日,20日,27日12月4日  
 受講者12名  
 ・第4課程(ロールプレイング)  
 2月5日,12日,19日,26日,3月5日  
 3月12日,19日,26日4月9日  
 受講者 11名
- (2) 相談員研修  
 ・全体研修会Ⅰ 5月15日  
 ・全体研修会Ⅱ 8月28日  
 ・1泊研修会 10月16日～17日  
 講師 福山清蔵氏  
 ・スキルアップ研修Ⅲ 5月29日から毎週土曜日9回  
 ・スキルアップ研修Ⅳ 12月4日,5日,2月26日,27日  
 ・継続研修会 毎月1回開催
- III. 普及・広報事業  
 ・機関紙「あおもりのちの電話」  
 vol. 33, 34発行  
 ・周知用ポスター, ミニカード配布  
 ・弘前市カルチャアロード出展 9月12日  
 ・チャリティーコンサート開催 2月12日  
 「秋田連チャンソンコンサート」  
 会場 弘前文化センター
- IV. 会務運営  
 (1) 諸会議の開催  
 ・理事会 4回  
 ・研修委員会 12回  
 ・広報委員会 5回
- (2) 連盟関係諸会議の参加  
 ・連盟総会 6月4日  
 ・全国研修担当者会議 10月8日～9日  
 ・事務局長会議 7月15日～16日  
 ・自殺予防シンポジウム 9月5日  
 ・相談員全国研修会 9月30日～10月2日

- V. 厚生労働省補助事業  
 ・フリーダイヤルの実施  
 毎月10日実施(12:00～21:00)
- VI. 青森県補助事業  
 ・青森県民のためのフリーダイヤルの実施  
 毎月1日実施(12:00～21:00)  
 ・自殺予防講演会 6月5日  
 講師 アルフォンズ・デーケン氏

◇2011年度事業計画

- I. 電話相談事業  
 ・受付時間 12:00～21:00 年中無休  
 ・電話機 2台 ・実働相談員54名
- II. 相談員養成・研修事業  
 (1) 第18期生相談員養成  
 ・養成講座第1課程  
 カウンセリング講座として開催  
 5月28日～7月16日(毎週土曜日)  
 ・相談員希望者の面接(7月23日)  
 ・第2課程(人間関係基礎訓練)  
 ・宿泊研修 9月25日～26日  
 ・第3課程(精神疾患の理解と対応他)  
 ・第4課程(ロールプレイング)
- (2) 相談員研修  
 ・全体研修会5月14日,8月27日  
 ・1泊研修会 11月12日～13日  
 ・継続研修会 毎月1回開催  
 ・スキルアップ研修会
- III. 普及・広報事業  
 ・機関紙「あおもりのちの電話」発行  
 ・周知用ポスター, ミニカード配布  
 ・チャリティーコンサート開催  
 ・弘前市カルチャアロード出展
- IV. 会務運営  
 (1) 諸会議の開催  
 ・理事会 ・研修委員会  
 ・広報委員会
- (2) 連盟関係諸会議の参加  
 ・連盟総会  
 ・事務局長会議  
 ・自殺予防シンポジウム  
 ・相談員全国研修会
- V. 厚生労働省補助事業  
 ・フリーダイヤルの実施  
 毎月10日実施(12:00～21:00)  
 ・自殺予防講演会
- VI. 青森県補助事業  
 ・青森県民のためのフリーダイヤルの実施  
 毎月1日実施(12:00～21:00)  
 ・公開講座

[ 2010年度決算・2011年度予算 ]

〈収入の部〉

科 目	10年度決算	11年度予算
1. 会費収入		
1) 正会員費	406,000	600,000
2) 賛助会員費	2,363,000	2,800,000
2. 事業収入		
1) 受講料	435,000	500,000
3. 寄付金	315,500	300,000
4. 補助金	800,000	800,000
5. 配分金	70,000	110,000
6. 雑収入	29,124	30,095
小 計	4,418,624	5,140,095
7. 前年度繰越金	32,290	59,905
8. 補助事業費	2,141,173	1,029,000
収入合計	6,592,087	6,229,000

〈支出の部〉

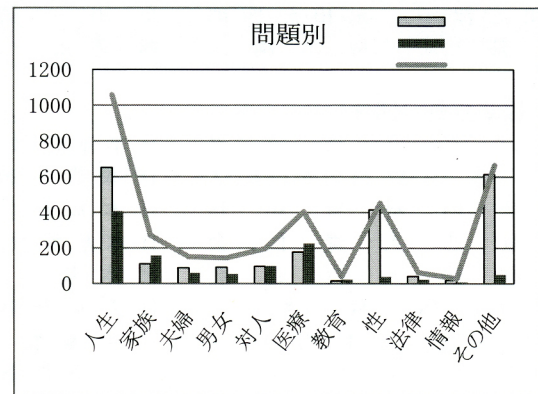
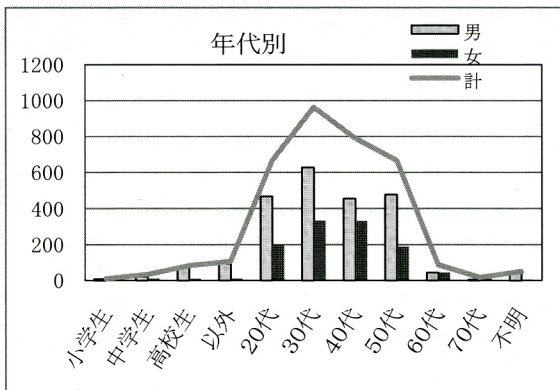
科 目	10年度決算	11年度予算
1. 事業費		
1) 電話相談業務事業費	2,372,835	2,500,000
2) 相談員養成・研修事業費	1,263,609	1,400,000
3) 活動普及啓発事業費	251,374	300,000
2. 管理費	891,191	800,000
3. 分担金	112,000	110,000
4. 予備費	0	50,000
小 計	4,891,009	5,160,000
5. 次年度繰越金	59,905	40,000
6. 補助事業費	2,141,173	1,029,000
支出合計	7,092,087	6,229,000

(単位:円)

◇2010年 年間受信状況(2010年1月1日～12月31日)

総受信数は 3,474件 (男 2,323件、女 1,151件)

1) 年代別、相談内容別内訳



2) 自殺志向件数

	念慮	危険	予告通告	実行中	計
男	178	13	5	0	196
女	231	18	1	0	250
計	409	31	6	0	446

3,474件のうち、自殺志向は全体の13%を占めている。  
(男8%、女22%で女性の方が高い)

気にかける。声をかける。それだけでほっとする。

**自殺予防 いのちの電話**

「今生きて 話してください あなたのことを」第5回「自殺予防」東京キャンペーン」標榜優秀賞

**0120-738-556**

毎月10日(ダイヤル) 24時間・無料です(8:00～翌日8:00)

青森県民のための自殺予防いのちの電話

こころの苦しみを お話しく下さい

相談受け付け 12:00～21:00

**0120-063-556**

毎月1日はフリーダイヤル

特定非営利活動法人あおもりいのちの電話	発行日	2011年8月8日
〒036-8691 青森県弘前郵便局私書箱29号	発行人	石川 徹一
事務局	TEL	0172-38-4343
	FAX	0172-38-5355
	編集	広報委員会

資金ボランティアとしてあなたのご支援を

あおもりのちの電話は、相談電話、相談員養成費、広報活動費、センター管理費等で、年間約550万円が必要です。皆様の温かいご理解とご支援で活動しています。

☆賛助会員

(個人) 年間 A: 1万円 B: 5千円 C: 3千円  
(団体) 年間 A: 10万円 B: 5万円 C: 3万円 D: 1万円

◇振込先

① 郵便振込み 02300-2-3761 特定非営利活動法人あおもりのちの電話  
② みちのく銀行弘前営業部 (普)2009914 特定非営利活動法人あおもりのちの電話