

特定非営利法人



あおもりのいのちの電話

相談電話 0172-38-4343 (毎日 12:00~21:00)



鶴の舞橋 一心と心をつなぐ懸け橋のように

岩木山の雄大な山影を湖面に美しく映す津軽富士見湖。その伝説に満ちた優美な湖面にまたひとつ美しい姿を映す鶴の舞橋。全長 300mのこの橋は、三連太鼓橋では日本一長い木橋であり、そのぬくもりたっぷりの優しいアーチは、鶴と国際交流の里・鶴田町の新しい魅力となっています。青森県北津軽郡 撮影:岩谷和子

いのちの電話は自殺予防の一助となっているのか？

NPO 法人あおもりのいのちの電話

副研修委員長 田中 真

数年前、東北地方の自殺予防に取り組んでいる組織が一同に集まるイベントに、あおもりのち

の電話を代表してシンポジストとして参加した事がありました。シンポジウムでは壇上にそれぞれ

れの組織の代表者が並び、一人5分の持ち時間でこれまでの取り組み等を紹介することになりました。するとみな一様に持ち時間を大幅に超え、熱く、雄弁に、如何に我々の活動が地域の自殺予防に役立ってきたかを語るではないですか。それを傍らで拝見しながら、一人壇上で居心地の悪さを覚えた記憶があります。

何故居心地の悪さを感じたのか、その後よくよく考えてみました。これは「匿名の電話相談」という特殊な援助体系に理由がありそうです。

いのちの電話の相談の特徴を以下にあげてみます。

- ① 電話を介在させた相談である。
 - ・ 匿名であり、基本的に一度きりの出会いであり、声以外の実態と向き合う事がない。
- ② かけ手の実像が分かりにくい。
 - ・ かけ手の極めて主観的な語りによる実像を、うけ手の主観的なイメージで受けている。

いのちの電話の相談は以上のような特徴を持っていることから、対象者と直接、継続的に向き合う事が出来るその他の組織のように、援助者としての明確な達成感、充実感を持ちにくいのではないのでしょうか。

あおもりのちの電話は1995年に開局し今年で18年目を迎え、毎年10名前後の相談員を養成しています。しかし養成後3年間でおよそ三分の二の相談員が休務または退会していき、18年経った現在においても相談実働数が50名程度にとどまっているのが現状です。よって現状を打開するためには、相談員養成後早い段階で「電話をかけてくる人たちに対する自殺予防の一助になりたい」という思いを捨て、他の何かに価値の転換をはかる必要があります。

—いのちの電話は自殺予防の一助となっているのか？—

もう一度角度を変えてこの疑問に食い下がってみましょう。2ちゃんねるというインターネット上の掲示板サイトの存在はご存知でしょうか。2ちゃんねるの掲示板を見ると、いのちの電話の

掲示板があり、いのちの電話利用者の感想を閲覧することができます。その中に書かれているものをいくつか抜粋してみましょう。

○頑張れー頑張れー頑張れー頑張れー頑張れーを12回繰り返した相談員さん。少し落ち込みました。

励まそうという思いは嬉しかったけど、私はこんなに頑張ってるのについて気持ちになりました。

○電話して自殺者がいても バカな相談員たちは自己満足の世界に浸るのだろう。成否は確認できないからな。

○途中、相槌もなし。よっぽど「聞いてくれてます？」と言ってやろうかと思った。

○最後は「もう5時半過ぎたから、じゃあね、頑張てねー」でおしまいだった。

○今まで何度かお世話になってるけど、多分もうかけないと思う。

もちろん肯定的な意見もありますが、以上のような否定的な意見も多く書かれています。これも現実なのでしょう。電話で直接文句を言ってくださる相談者はまだましなのかもしれません。口では「ありがとうございました。話してスッキリしました。」と言いながら、電話を切って絶望感に苛まれている相談者がいるのかもしれない……。そう思うと益々力が抜けていきます。

—いのちの電話は自殺予防の一助となっているのか？—

再度見かたを変えて考えてみましょう。あおもりのちの電話の相談員は、原則として月2回の相談を義務付けています。時間にして6時間、仕事や家事に追われながら、上司に愚痴を言われ、家庭での揉め事に耐え、様々なストレスを抱えながらも一ヶ月に6時間は悩みを抱える人に対して真摯に向き合う姿勢を貫いているのです。一ヶ月に6時間。これは一日に換算すると12分にあたります。一日12分、これまで電話相談で培ってきた傾聴の姿勢を、日常の身近な人に対して真摯に向き合う時間に当てる事は出来ないでしょうか。我々がいのちの電話を通して、傾聴技術を

用いて培ってきた「悩める人に対して真摯に向き合う姿勢」を一日12分間だけ身近な存在に向けてみる、そんな事が実践できれば、これまでの生活の何かが変わりそうです。

我々のいのちの電話相談員は非専門職のボランティア集団です。いのちの電話で培った「傾聴の技術」や「逃げずにしっかりと向き合う姿勢」は、専門職が行き届かない身近で些細な問題を支えます。そのようなより良き隣人が地域社会にしっかりと根付く事こそが、本当の意味での自殺予防になるのではないのでしょうか。

—いのちの電話は自殺予防の一助となっているのか?—

その答えは「Yes」です。

あおもりいのちの電話の養成課程を経て、日々電話相談と向き合っている私たちの経験と技術が、地域社会における人と人の心を繋ぐ懸け橋になれば、こんな素晴らしいことはありません。

是非「あおもりいのちの電話、相談マインド」を活かし、地域生活における実践者となりましょう。

☆☆☆第20期生新人養成講座に関して☆☆☆

◆期間：2013年6月1日～7月20日（全8回）

毎週土曜日 14:00～16:00

◆内容：「カウンセリング講座」

①よりよい人間関係を築くために

②自分を理解するために

◆弘前市で開催

◆詳しくは、3月頃にリーフレットができます。

◆またはHPをご覧ください。<http://www.inochi-a.net/>

■青森県民のための自殺予防■

0120-063-556

[無料]

(毎月1日12:00～21:00)

■自殺予防いのちの電話■

0120-738-556

[無料]

(毎月10日8:00～翌月8:00)

資金ボランティアとしてあなたのご支援を

あおもりいのちの電話は、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ので、ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

★ 正会員

(個人) 年間 1万2千円

★ 賛助会員

(個人) 年間 A: 1万2千円 B: 1万円 C: 5千円 D: 3千円 (何口でも可)

(団体) 年間 A: 10万円 B: 5万円 C: 3万円 D: 1万円 (何口でも可)

◆ 振込先

① 郵便振り込み 02300-2-3761

特定非営利活動法人あおもりいのちの電話

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いのちの電話