

あおもりのちの電話

2017年7月号 NO.47

— 共感を考える —

あおもりのちの電話理事長 石川 徹一

—薔薇が咲く庭を眺めながら—

青田そよぐ、カエルとカッコウの声の響く青森県のへそに位置する浪岡、津軽のど真ん中で、ゆっくり流れているかのようなたたずまいに慣れずに、相も変わらずあたふたと日々を過ごしている自分に気づき、苦笑いすることしばしばです。浪岡に移り住んで1年8カ月、まだまだ新参者の感は拭えませんが、異邦人の今を焦ることなく受け止めていこうと思ったとき、肩の力が抜けているのに気づきます。自意識と、自然体の自分との間を行ったり来たりしながら、薔薇が美しく咲く庭を眺めながら、「共感」について考えました。

いろんな場面で、いろんな方々と出会う中、恥ずかしい話ですが、「苦手」な方も時にはおられます（相手の方はもっとそうでしょうか）。その後、受容できなかった自分の心の狭さに気付くも、時すでに遅く、へばり付く後味の悪さを抱えたまま長い時を過ごすことになります。カウンセリングの基本中の基本、「自己受容＝他者受容」など、どこにも見当たらないみじめな姿を露呈し、うろたえます。ましてや「共感」など、恥ずかしくて口にすらできないというのが日毎の現実です。相手を責め、成長のない自分を責める。負のスパイラルの餌食にされる悔しい日々の中です。

—共感とは—

カウンセリングの基本的学びの中に、「共感」があります。「共感」というと、自明のこのように、わかったつもりでいます。が、的外れの理解と方向性の中に彷徨ってしまっている現実があります。

辞書によると、「共感＝他人の体験する感情を自分のもののように感じること。他人と感情を共にす

ること。人の意見や感情をわがもののように感じること。共に同じように感じること。共鳴して感ずること。語源は、ギリシャ語の[sym-共に+pathein-苦しむ]（共に苦しむ）とあります。

しかし、このような理解に同意できたとしても、これが電話相談（カウンセリング）の実際に直ちに適用できているかとなれば、問題は別になります。現実に照らし合わせると、かえって、不可能の表現に思え、現実から遊離していると言わざるを得ません。

現場で、「共感している」とのカウンセラー（相談員）の自己理解が、コーラーとの距離をさらに大きくしている現実が存在するからです。カウンセリングのみならず、人間関係の多くが、「あの人のために良かれと思い」との善意がこじれるのはそのためでしょう。

悲しいことにわたしたちは、それぞれが自分の秤や物差しをもって、すべての事柄を判断します。「理解した」かのように自分に見える景色が、コーラーと共有できないことに気付かないことが多くあります。その結果、「あの人はおかしい」ということになります。コーラーが「わたし」の物差しに馴染まない時、無意識のうちに「侮り」やそれに準じる反応が起こります。多くの場合、そのことに気付かないことが多いのも現実です。よしんば気づいても、自らの理解を正当化する理由を探すことしばしばです。

そこで、誤解を恐れないでいうなら、「共感」とは、自己同一化できない他者の存在をそのまま認めることから始まるものだ、と考えることができないでしょうか。

以前、相談員をしておられたTさんが、統合失調症の方の電話を受け取り、たくさん自分のことを話されたコーラーの話にしっかりと耳を傾けられ、「そうなんですか！ 凄い世界を生きておられるんですね」と応答されていたことが忘れられません。doing（行為）ではなく、being（存在）に焦点を当てていた対応が深く心に刻まれ、今も時々思い出しては自らの姿勢を振り返っています。わからない自分を責めるのでもなく、自分の物差しをもって拒否するでも、正すでもない、存在をしっかりと受け止め、異なる秤の存在を心深く受け止めていました。見事な受容、共感、の安らぎに満ちた世界があらわれました。

—交響曲とカウンセリング—

「音楽が音楽であるのは、それを音楽と受け止める耳があるからだ」との言葉を思い出し、胸につかえていた異物が、ストーンと落ちる音がしたように感じました。奏でる人、聞こえる音、それに耳を傾ける人の共同作業として、音楽は成り立つようです。聞く耳さえあれば波の音、町の雑踏、沈黙すらも音楽として成立するということなのでしょう。音楽が音楽となるのはそこに何らかの共感があるということなのでしょう。

共に音楽を演奏するとき、他の楽器を拒否するのなら、交響曲は成り立ちません。生きるということも同じなのではないでしょうか。異なった存在であることを尊重しつつ、喜びつつ、共に一つの曲を演奏する仲間を大切にすることであると考えます。交響曲を考える中で、カウンセリングが少し具体的に考えられるようになりました。

ハーモニーこそ、「共感」を解く大切な鍵であるとの思いが心をよぎりました。「すべてが一つの部分になってしまったらどこに体というものがあるのでしょうか。だから多くの部分があっても、ひとつの体なのです。」（聖書）地球というひとつの星に住むいのちとして。

—言葉には故郷がある—

すべて語られる言葉には、ある特定の場所に生きたという「故郷」があります。聞く者は、その故郷を知らないし、体験することも出来ません。無理に分かったように対応したり、こちらの物差しを持ち出すと交流が堰き止められてしまうことは明らか

です。

新しい時を共に分かち合うために、「存在」に対して、「然り」と向かい合うために、祈るようにして待つ耳が必要なのではないのでしょうか。そのような祈りのたたずまいを「共感」として捉えることは出来ないのでしょうか。

言葉の故郷を同じくしていない以上、わたしたちにできることは、コーラーに向けられた眼差しが、共にこの世界を生きていることへの敬意を感じさせるものである必要があるのではないのでしょうか。「侮られていない自分」、「存在として敬意を払われている自分」に。共に生きている時を刻む、生命の尊い営みの場としてのいのちの電話でありたいと願っています。「共感」の新しい地平—共にこの地球に生きているかけがえのない存在—一つの体に属するそれぞれの異なる多様な部分として、自らに、他者に、慈しみの眼差しを向けることを心掛けていきたいものです。

—感謝しつつ、祈りつつ—

長きにわたり、ワースト2・3位であった本県の自殺率が、時を経て、2015年度は8位に、2016年度はさらに12位となりました。他県との比較ではなく、自殺者の減少を心から喜びたいと思います。それが少しでも、今日まで「あおりいのちの電話」をご支援くださっている方々、相談員の働きの結果であるとしたら、これほどに嬉しいことはありません。まずは、共に喜びたいと思います。

与えられた命を、コーラー共々に慈しみつつ歩んでいきたいと決意を新たにしています。いのちの電話に携わることを、選び取ったこの働きを感謝しつつ、さらに共に担い続けていくことができることはこの上ない喜びです。

いつも温かいご支援とご協力をありがとうございます。準備段階から25年、現在23期生の研修中です。

これまでいただいた「あおりいのちの電話」へのご協力を思い起こし、感謝が溢れます。

創設当初からご協力いただいた、一人一人を思い起こしています。これからも共に歩めることを心から感謝しつつ、祈りつつ。

温かいご支援をありがとうございます

あおもりのちの電話のために、ご支援をいただいた方々は次の通りです。

資金ボランティアとしてあおもりのちの電話相談活動をお支え下さり、心から感謝申し上げます。

2017年1月1日～2017年6月30日 (敬称略/順不同)

☆ 正会員 (個人)

赤石純子	一戸和子	工藤範子	下山秀子	中村妙子	藤原留理子
阿部三枝子	起田文子	今野あけみ	下山真佐子	奈良晶	村上修
新屋敷慶子	小田桐静子	齊藤朝子	外川志津子	奈良浩	最上泰
今谷孝子	小野幸子	齊藤稔子	高野節子	中野渡景子	山口則
石川一	小山真貴子	齊藤るり子	武田麗子	長谷川之	山田玲
石川康	菊池公英	齊藤渉	竹ヶ原やすし	馬場加代	山田智
石澤誠	木明旭	佐藤知恵	田中真子	浜部友紀	吉田名
板垣厚子	工藤純子	柴田祥	對馬優子	藤部林正	藤林百合
石戸谷正子	工藤智子		寺澤美穂		

☆ 賛助会員 (個人)

秋元義禮	今井克子	小山隆公	佐々木こずえ	中津純三	宮本曉
阿部信子	今井正樹	小山テ宏	佐々木久慶	中津文伴	本崎修
阿部文子	今井礼子	小金子宏彦	佐藤孝雄	野田美保	八木橋勇
石岡昭	岩谷和子	菊池廣子	三戸千恵子	乘田裕子	山田智
石川一	蝦名文枝	貴岡まつ	神馬裕司	東山英子	吉田名
石川康	大平絢子	工藤千賀	杉本和彦	藤原裕貴	吉田名
石澤誠	小笠原和子	工藤哲生	田中光江	藤原裕麗	本橋名
石塚悟	長内妙子	工藤範紀	田中洋	藤原裕麗	本橋名
石塚初子	小山内健士	木村祐太郎	谷山理阿乃	本間昭	本橋名
一戸和子	小田切今日	高億	對馬てみ	松尾慶	

☆ 賛助会員 (団体)

日本基督教団青森教会	十和田濟誠会病院	大竹整形外科
日本基督教団大鰐伝道所	(株)大川地建	カミ歯科
日本基督教団弘前教会	浅虫温泉泉病院	沼田法律事務所
日本基督教団田名部教会	弘前学院宗教部	サムエルダビデ保育園
カトリック本町教会	東奥義塾高等学校	日本基督教団大沢教会
日本基督教団七戸教会	(有)きららメディカル	日本基督教団野辺地教会
(株)アップルケミスト	マエダ調剤薬局	弘前西教

資金ボランティアとして皆様のご支援を！

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550万円が必要で、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) A:1万2千円 B:1万円 C:5千円 D:3千円

(団体) A:10万円 B:5万円 C:3万円 D:1万円

◇振込先

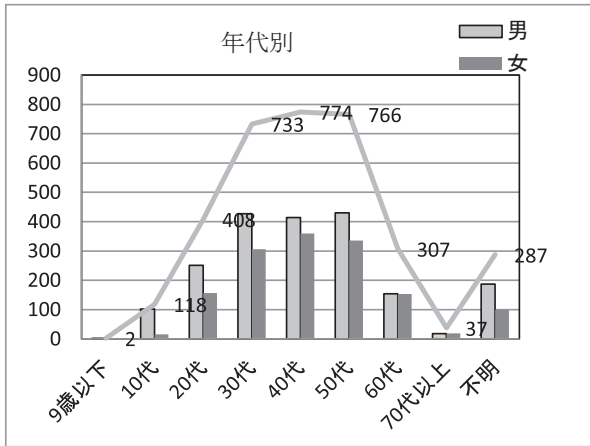
①郵便振替 02300-2-3761 特定非営利活動法人あおもりのちの電話
 ②みちのく銀行 弘前営業部 (普) 2009914 特定非営利活動法人あおもりのちの電話

◇2016年度 あおもりいのちの電話 受信状況

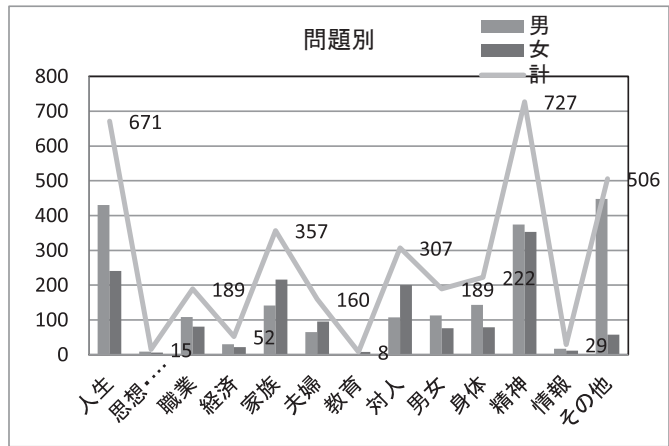
2016年4月1日～2017年3月31日

◇総受信数 3,430 件 (男性：1,983 件 女性：1,447 件)

1. A. 年代別



B. 問題別



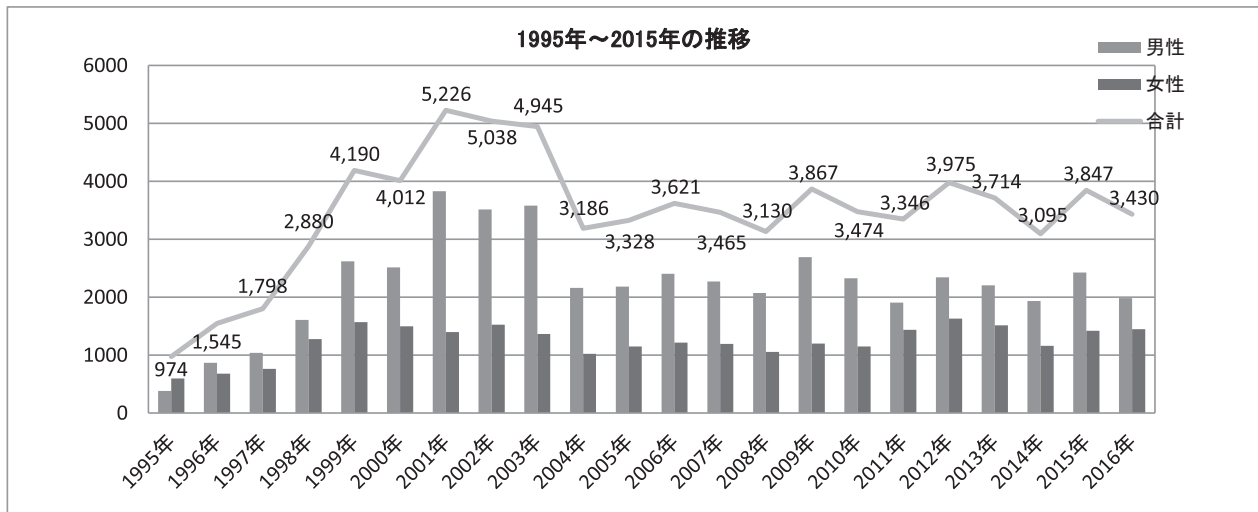
2. 自殺志向件数

	念慮	危険	予告通告	実行中	計
男性	173	13	7	1	194
女性	209	12	8	1	230
計	382	25	15	2	424

3,430件のうち、自殺志向は全体の12.4%を占めている。
(男性：5.7% 女性：6.7%)

3. 県民フリーダイヤル 54 件 (男性：23 件 女性：31 件)

4. 開局からの総受信件数 76,006 件 (男性：48,701 件 女性：27,305 件)



2016年度事業報告・2017年度事業計画

◇ 2016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54名
- II. 相談員養成・研修事業
- (1) 第23期生相談員養成
- ・養成講座第1課程
「傾聴から始まるカウンセリング基礎講座」
5月28日～7月2日（毎週土曜日）
開催場所：弘前市（12名）
 - ・相談員希望者の面接 7月9日
希望者 4名
 - ・第2課程（人間関係基礎訓練）
8月27日, 9月10日, 17日, 10月1日
受講者3名
 - ・第3課程（交流分析）
10月8日, 15日, 22日, 29日
受講者3名
 - ・第4課程（精神疾患の理解と対応他）
11月5日, 12日, 19日, 26日
受講者3名
 - ・第5課程（ロールプレイング）
2月25日, 3月4日, 18日, 25日, 4月1日
受講者3名
- (2) 相談員研修
- ・全体研修会 5月21日, 9月3日
 - ・一日研修会 11月26日 講師：加藤博仁氏
 - ・インターネット相談研修会
12月10日 講師：國分振氏
 - ・継続研修会 毎月1回開催
 - ・スキルアップ研修会Ⅳ 4月15日, 5月13日, 20日,
6月11日, 15日, 17日, 24日, 7月12日, 13日
- III. 普及・広報事業
- ・機関紙「あおもりのちの電話」発行 No.45, 46
 - ・いのちの電話活動紹介ビデオ上映, ストレスチェック
 - ・周知用パンフレット, ミニカード配布
- IV. 会務運営
- (1) 諸会議の開催
- ・理事会 4回
 - ・研修委員会 12回
- (2) 連盟関係諸会議、研修会等の参加
- ・連盟総会 5月27日 於：岡山
 - ・事務局長会議 5月27日～28日 於：岡山
 - ・多数回通話者対応研修会 9月2日 於：大宮市
 - ・いのちの電話全国大会 9月15日～17日於：天理市
- V. 厚生労働省補助事業
- ・フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」実施
毎月10日実施(12:00～21:00)
- VI. 青森県補助事業
- ・県民のための自殺予防フリーダイヤルの実施
毎月1日実施(12:00～21:00)
 - ・公開講座 3月9日 講師：玄侑宗久氏

◇ 2017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
- II. 相談員養成・研修事業
- (1) 第24期生相談員養成
- ・養成講座第1課程
「傾聴から始まるカウンセリング講座」
開催場所：弘前市
5月20日～7月8日（毎週土曜日）
 - ・相談員希望者の面接(7月15日)
 - ・第2課程（人間関係基礎訓練, 感受性訓練）9月
 - ・第3課程（交流分析）10月
 - ・第4課程（ロールプレイング）11月
- (2) 相談員研修
- ・全体研修会5月13日, 9月2日
 - ・スキルアップ研修会
 - ・インターネット相談研修会 5/13～14, 5/20～21
 - ・一日研修会
 - ・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」発行
No.47, 48
 - ・周知用パンフレット、ミニカード配布
- 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、研修会等の参加
- ・連盟総会 5/26 ・事務局長会議 5/26～27
 - ・全国相談員研修会
- V. 厚生労働省補助事業
- ・フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」実施
毎月10日実施(12:00～21:00)
- VI. 青森県補助事業
- ・県民のための自殺予防フリーダイヤルの実施
毎月1日実施(12:00～21:00)
1月のみ15日
 - ・公開講座

[2016 年度決算・2017 年度予算]

〈収入の部〉

科 目	16年度決算	17年度予算
1. 会費収入		
1) 正会員費	699,000	700,000
2) 賛助会員費	1,807,500	1,800,000
2. 事業収入		
1) 受講料	180,000	200,000
3. 寄付金	662,123	450,000
4. 補助金	1,840,000	1,740,000
5. 配分金	100,000	110,000
6. 雑収入	53,004	30,000
小 計	5,341,627	5,030,000
7. 前年度繰越金	290,391	491,502
収入合計	5,632,018	5,521,502

〈支出の部〉

科 目	16年度決算	17年度予算
1. 事業費		
1) 電話相談業務事業費	1,832,137	2,120,000
2) 相談員養成・研修事業費	2,026,524	2,007,000
3) 活動普及啓発事業費	155,912	108,000
2. 管理費	997,943	1,009,936
3. 分担金	128,000	125,000
小 計	5,140,516	5,369,936
4. 次年度繰越金	491,502	151,566
支出合計	5,632,018	5,521,502

(単位：円)

相 談 窓 口

0172-33-7830 (毎 日 12:00~21:00)

「いのちの電話」ナビダイヤル

0570-783-556 (毎 日 10:00~22:00)

県民フリーダイヤル

0120-063-556 (毎月1日 12:00~21:00)
(1月のみ15日)

自殺予防フリーダイヤル

0120-783-556 (毎月10日 8:00~翌日8:00)



特定非営利活動法人あおもりいのちの電話

〒036-8691 青森県弘前郵便局私書箱29号

事務局 TEL 0172-38-4343

FAX 0172-38-5355

発行日 2017年8月1日

発行人 石川 敏一

編 集 事務局