



あおもいのちの電話

2024年 1月 65号



— 青森県つがる市 高山稲荷神社 —

写真提供: 岩谷和子

丁寧に手入れされた日本庭園の中をカーブを描くように朱色の鳥居が数え切れないほど並び、異世界のような不思議な空間を創出しています。高さ約2メートルの鳥居が延々と並んでいる光景は圧巻です。

相談電話	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、15日 12:00~21:00)
自殺予防フリーダイヤル	0120-783-556	(毎月10日 8:00~翌日8:00)



この広報誌は、赤い羽根共同募金の助成を受けて発行しています。

新人相談員の声（29期生）

私自身が、これまで色々な悩みを抱えている時に、周りの人と話をすることで気持ちが楽になったり、前向きになることができた、ということが多々ありました。そういった経験から、行き場のない気持ちを受け止めるお手伝いできれば、というので相談員を目指しました。

実際に電話をとってみると、思ったより孤立して、悩みを抱えている人が多く、多種多様の相談に、気持ちに寄り添うこと、共感することの難しさを感じています。

これからは、共感の仕方のスキルをあげていって、また話を聞いてもらいたいと思えるような相談員を目指したいと思います。

I・N

相談員をさせていただくことになったきっかけは、仕事で接する小学生の会話に聞いた「いのちの電話、また繋がらなかった」という言葉でした。コロナ禍で子どものスマホ所持が増え、テレビは有名人の訃報に続いて、いのちの電話を紹介するようになっていました。「今の子供は身近な大人より先に、電話相談を頼るのか」とショックで、学ばねばと受講しました。

現在、電話を受けさせていただくようになりましたが、まだまだ反省ばかりです。でも一期一会の電話に学びがあったり、印象深いやりとりがあったり、何か自分に小さな変化がもたらされていることも感じています。今後も未熟ながら、活動を続けていけたらと思っています。

K・M

相談員になったきっかけは、東奥日報の記事の噂を耳にして、初めて知った「傾聴」という言葉に興味を持ったからです。

実際に電話を受けるようになると、自分の価値観を脇において、どのような話にも興味を持って共感することが何と難しいことなのか！！と、日々打ちのめされています。

作話と思えるような自慢話に付き合わされた挙句、文句を言われたこともありました。そんな時は私も人間ですから、やるせない気持ちになります。しかし、コーラーさんも淋しいのだろうな、自分の状況に満足できないのかな、などと考えて私自身を整えるようになりました。

同期の皆さんと出会い、共に学ぶ事が出来るのも、得難く尊い経験です。「電話して良かった」とコーラーさんに少しでも思っていただけよう成長していきたいと考えています。

I・H

相手の話を聴くことにより、自分自身もまた感情コントロール、人間的成長を促すことができるのではと思いました。でも日々忙しく、なかなか参加できないかもと躊躇もしましたが、思い切って受講する決心を致しました。

実際に電話を取って、人生いろいろ人もいろいろ、その人その人の色があり、相談者の声に傾聴できたか疑問だらけです。ただ一概に受け取るとはだめだと実感。相談者の声のトーン・早口・おっとり・なかなか話せない・暗い等、相談者お一人お一人その時々に応じて、共感・傾聴できるようたくさんの電話をとることを重ねて努力しなければと思いました。そして、参加できた時は、一生に一度の出会いと思い、共感・思いやりをもってどこまでも傾聴を大事にできる相談員になれればと思っています。

T・H

「傾聴」は「言うは易く行うは難し」だと実感します。コーラーさんの話を一所懸命にお伺いしてるつもりでも、頭の片隅では、この話の主訴は何なのだろう、要約するとすれば何になるのだろう、話の落ちどころはどこだろう…と考えてしまっている自分がおり、それに気づくたびに「あ、いけないいけない」と思い直しては、また受話器の前に座る、を繰り返しています。「聴く」に徹する、相手に共感する、そのことを相手に伝えられる。そんな相談員になるには、まだまだ課題が山積みです。自分の感受性を高めるために、そして適切な言葉を選び出せるように、少しずつ研鑽を重ねていきたいです。

K・T

相談員という方の存在を知ったのは新聞記事。感染症もあり、世の中混とんとしていたような。先ずは講座の場へ、学びの中で私も相談員になれるか…何をしたいかが大事と思いつつ講習を受け、新米相談員として電話の前に座っていました。

緊張の中、コーラーに問いかけすぎないようにと思いつつお聞きしていると「誰かとつながっていたい」との感覚を強く感じました。孤独・悲嘆・出口の見えない生活、心からの声として伝わってきました。そのような中で話していると、声のトーンも少しずつ軽く思え、お互い感謝の言葉で終えた時など、電話を受けてよかったなあと思います。先輩方からの学びを深め、穏やかな気持ちになれるよう、心を開いてコーラーの声を聴くことのできる相談員でありたいと願っています。 O・K

8月に相談員として認定され、実際電話を受け緊張と反省との繰り返しです。自分の気持ちとの戦いでもあります。いかに心穏やかに聞こうとしても、コーラーの時間潰しに付き合わされている内容だったりすると、どっと疲れ脱力してしまいます。と同時に、誰かと話したい、寂しい、人と声だけでも繋がっていたいと思う方々が、沢山いることも鳴りやまないコールから伺えました。

大空幸星氏が講演で『本気の他人事』とおっしゃっていました。自分を優先し、自分の余白で誰かに手を差し伸べていけるような相談員になればいいなと思いました。まずは、自分を愛し、無理せず自分の気持ちに正直に生きたいとも思います。 S・Y

仕事上の疑問につまずく中、新聞掲載を見て、学べるチャンスと思い、いのちの電話養成講座を受講させていただきました。私の人生にも様々なことがあり、大きな波が繰り返し押し寄せ、辛くて立ち止まり、涙を流したことも数多くありました。「それでも人は生きていける。生きていって良いんだ」と思えた時期がありました。

一期一会の関係性に、コーラーさんに寄り添い、人はその人なりに解決の方向性を持っていると、自分に言い聞かせ臨んでいます。これで良かったのか、自分はやべり過ぎではないか、向いていないのではないかと反省、後悔する時もあります。それでも「ありがとうございました」と言われた時は、少しだけ安堵できます。

今一度、学んだことや基本的な考え方と技法、相談員の手引きを読み返す必要性を感じ、読み直しをして新たな発見をしている今日この頃です。 K・T

実際に電話を取ってみて思ったのは、「死にたい」という内容より、他の内容や作話の方が多いいこと。電話の後、自問自答し、メンタルに堪えることがわかりました。だからこそ継続研修があり、そこでの情報交換がとても為になっています。

相談員としては、電話を掛けてきた行動に寄り添い、話の内容がどうであれ、少しでも気が晴れたり前を向けたり、電話の前と後に変化がある対応ができる相談員になりたいと思っています。

O・M

コミュ障な私が「傾聴」という文字に惹かれ、いのちの電話で学ぶうちにいつの間にか引き込まれて相談員となりました。相談員を目指していたという志がなく、コミュ障を克服したいという気持ちで相談員を続けているというのが本音です。

実際に電話をとって、「難しいなあ」と必死になっていたスーパービジョンを受けた初めの頃。今、何度か電話を受けて感じるのは「何とか頑張って、慣れてきてると思っている私は危なっかしい」です。初心の気持ちを忘れず、気を引き締め常に学ぶ姿勢を持ち、学んだことを還元する相談員でありたいと思います。

様々な場面でお会いしご迷惑などをかけ、至らない部分があるとは思いますが、よろしく願いいたします。

S・S

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、ご協力をよろしくお願いいたします。

☆ 正会員
（個人）年間 6,000円

☆ 賛助会員
（個人）1口1,000円/年（何口でも）
（団体）1口3,000円/年（何口でも）

*個人・団体とも年間で3,000円以上寄付をしてくださった場合、税制上の優遇措置があります。

◇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

特定非営利活動法人あおもりのちの電話



〒036-8691 青森県弘前郵便局私書箱29号
事務局

TEL 0172-38-4343

FAX 050-3488-9077

E-mail aomori@inochi-a.net

URL <https://inochi-a.net>

Facebook 「あおもりのちの電話」で検索

発行日 2024年1月

発行人 藤林 正雄

編集 事務局