



あおもりのちの電話

2022年 秋 61号



写真提供: 岩谷 和子

～芦野公園太宰治文学碑

五所川原市金木町にある、さくらの名所でもある公園内にある碑には、金木町出身の作家・太宰治が愛読していたヴェルレーヌの詩句「撰ばれてあることの恍惚と不安と二つわれにあり」と記され、碑の最上部には太宰の生まれ変わりを意味する不死鳥が刻まれています。

太宰治がよく遊んだ芦野公園の登仙岬に建てられています。



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。

～理事長就任にあたって～

認定 NPO 法人あおもりのちの電話

理事長 藤林 正雄

今年度総会後、6月21日の理事会で正式に理事長に就任しました。前理事長は、「あおもりのちの電話」設立準備から今日までの長きに亘り力を発揮してきました。私にとっての理事長職は、このような前理事長のご活躍とご努力を思うと荷が重過ぎると感じています。もっと適任者がいるのではないか、もっと俯瞰して支援をしてくれる方がいるのではないか、とも思っています。

ただ、引き受けたからには、一生懸命「あおもりのちの電話」に尽力したいと思っています。少しでも安定した「あおもりのちの電話」の運営を次の人に引き継ぎたいとも思っています。

「あおもりのちの電話」は設立準備を含めると約32年の歴史があります。

先日、設立準備と開局に向けてご尽力下さった山田玲子氏とお会いしました。「あおもりのちの電話」の重要性と意義、設立に向けた経緯を熱く語っておられ、改めて多くの方の熱意によって「あおもりのちの電話」が継続していることを感じました。益々「あおもりのちの電話」を維持発展させていくことが理事長の使命だと胆に銘じました。

電話相談開局からは28年になります。相談員を始め事務局スタッフ、相談員養成・研修を担当している研修委員、理事、そして多くの方からの寄附等の支援によって支えられてきたものです。寄附等の支援して下さい

いる方の多くは準備・開局当時からの方も多くおられます。改めて皆様に深く感謝申し上げます。

定款には、目的として「この法人は、孤独と絶望の中で精神的危機に直面し、助けと励ましを求めている人々にボランティア電話相談員による対話の場を提供し、その人が自らの力で生きる勇気を見出していけるよう援助する事業を行い、もって社会福祉の増進に寄与することを目的とする。」とあり、事業としては、「(1) 電話相談に関すること、(2) 普及啓発に関すること、(3) 相談員の養成訓練に関すること、(4) 講演会、公開講座の開催に関すること、(5) その他の相談活動、自殺予防活動に関すること、(6) その他、目的を達成するための活動」となっています。

この「電話相談等による自殺予防」という市民運動を絶やすことなく益々発展させていきたいと考えています。そのためには、皆さんのお力添えを得ながら「あおもりのちの電話」の知名度を上げること、財政基盤を築くこと、組織体制を強化すること、相談員が増えて24時間の電話相談ができるようになること、相談員のスキルの向上を含め相談員の持つ力を地域に生かすこと、ではないかと考えています。

この目標を実現できれば申し分ないのですが、私がすべきこと・出来ることは何だろうか?! と思いを巡らせています。

たとえば、「あおもりのいのちの電話」の知名度を上げることにについてです。これまでは、「あおもりのいのちの電話」の所在地を明かさない、相談員の匿名性を担保するなど、どちらかと言うと内部完結的（組織外からの情報が入らない、組織内の情報を発信しない）という印象があり、情報発信力が弱かったと言えます。このため、県民の中には「いのちの電話」という言葉を知らない、初めて聞いたという方も多くいます。「いのちの電話」を知っているという方でも、どのような活動をしているのかという活動内容までは知らない方も多くいます。

コロナ禍になってメディアで取り上げられる機会が時々あることで、いのちの電話を知る方も増えてきましたが、どのような活動をしているのかを理解し賛同を得るまでには至っていません。「電話相談等による自殺予防」という市民運動であることを広く周知していく必要があります。

一朝一夕にはいきませんが、地道に「あおもりのいのちの電話」の活動を青森県民に発信し理解を進めることを怠ってはいらないと思っています。現に近年では、Facebook を活用する、「あおもりのいのちの電話自殺予防講演会」の後に対面の相談を受ける機会を設けるなどを実施しています。このような新たな

試みにチャレンジして行きたいと思っています。

このほかの目標についても、新たな試みを積極的に取り入れ目標実現に近づけて行きたいと考えています。

このためには「あおもりのいのちの電話」に関わる全ての方々、ひいては県民の方々のお知恵とお力添えが必要です。ご助力を心よりお願い致します。

最後に、青森県民の自殺者が一人でも減ることを願ってます。

藤林 正雄（ふじばやしまさお）



★プロフィール

2018 年より NPO 法人あおもりのいのちの電話事務局長。

2022 年5月より NPO 法人あおもりのいのちの電話理事長
青森大学名誉教授

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）

相談員の声

ーこの一年を振り返ってのレポートからー

2021年度は私にとってとても内容が濃い1年だったように思います。前半の4月～9月までは自分の感情がコーラーとだぶり、何度も気持ちを持っていかれそうになり、終わってからも、あのあと、どうしたかな？しっかり生きているのかな？などすごく気になり、おちこみもあって、悩んでいました。私の話を聴いてくれた事務局の皆さんには何度も救われました。継続研修では、ファシリテーターに話を聴いてもらい、自分の気づきを与えていただきました。同じ期生のみんなにも、気づかせていただきました。

後半10月～11月まで少しお休みをいただきました。人と話すことで自分の感情が揺さぶられ、気持ちがおちる時が度々あったからです。今思えば、あの時、なんであんなに気持ちが落ちたのかなあ？と。でも、相談活動をしていない間でも、周りの方々が私の話に耳を傾けてくれたので、おちついて12月から電話相談に向かえました。

養成講座で学んだことは、今でも忘れられません。「反応」と「対応」です。「反応」には感情がともなう。「対応」していけるようになると、気持ちがさっぱりします。と。

2月に4回相談活動を入れてみて、以前と違う自分も感じました。相手の話を以前よりは聴ける自分に自分でびっくりしました。後にひきずらなくなっただけで、何より、「ありがとう」と感謝のべられることも多くなりました。まだまだ道半ばです。スキルアップ講座でまた、新しい自分に気づけたらと思います。これからもよろしくお願いします。

(キャシー)

今年は県民フリーダイヤルを主に対応してみました。

毎月1回から2回に回数を増やし試みたものでした。はじめは、頻度的には少なく、3時間電話の前に座っていました。

コーラーの中には「あまりにも身近すぎて、自分のことが分かってしまう」という意見もありました。秘密保持のことは伝えていきます。

それでも秋ごろには、数名だけが定期的に利用するコーラーがおりました。また「新聞を見て電話してみました」という方もおり、うれしい気持ちがありました。身近すぎて怖いという気持ちも理解できましたが、自分の気持ちを打ち明ける、話すということに消極的な県民なのかと感じ、「誰にでも吐き出す場所はあるといいものの。周知についてはどのように繋ぐのが良いのだろうか」

「傾聴」という言葉では、ある知人が「黙って人の話を聞いていると良いのでしょうか？簡単でしょう。」と言われたことがありました。内心ではそうではないと否定的な考えがわきましたがきちんとした説明が出来ず、知人の意見を肯定的に受け止めました。

私達は「傾聴」です。何年も継続していますが、「いつもどうしよう。この対応でよいのだろうか？えっ、困る。なんと言っているのか？」など余裕もなく対応しています。

3時間の対応が何事もなく終わると安堵感で満たされます。逆にモヤモヤした感じで終わると自宅まで引きずってしまいます。

「傾聴」をいくら継続研修していても満足、完璧に出会うことはないが、一緒に辛いながらも乗り越え、受け止めてくれる仲間を頼もしく温かく感じます。

今後も仲間を大切にしながら「傾聴」を体験し学んでいきたいと思っています。

(空)

傾聴とはどんなものだろう？そう思い傾聴講座を受けてみました。当初相談員になることは考えていませんでしたが、周囲の流れに乗り今相談員として活動しています。1年を振り返り思うことは、人の話に耳を傾け、本人を尊重し、共感する。このことの難しさを毎回実感し、その思いは強くなっています。相談を終えた後にこう対応すれば良かったかな？と思うこともしばしばありました。あるコーラーさんが「過去の出来事を思い出しては、怒りや悲しみが湧く、どうすればいいか？」と問われ、「過去は変えられないので、これからを考えましょう」と話しました。後で振り返り、これは自分自身にもあてはまるのかなと思いました。相談員として活動することで、自分にも向き合ったり、気づきも増えました。仕事は人と会話する機会が多いですが、内外問わず傾聴を意識するようになりました。議論や自己主張が苦手な私ですが、その分傾聴を大事にしています。仕事とは別な取り組み、パラレルキャリアとして活動をする中で、これからも様々な事があると思いますが、気負いすぎずに活動したいです。

(K・S)

電話当番の日は、いつも重い足を引きずって今日はどんな電話だろう、果して、私の力量で大丈夫なんだろうかと思いながら出かけます。それは、何回、回を重ねても変わりません。まだ、新米ですが…。部屋に入る時も、自分を奮い立たせてますが、不思議な事に、電話を1本受けるごとに、そんな不安な気持ちが少しずつ薄れていくのです。電話に集中するからかも知れません。

いつも、真摯な対応を心掛けていますが、たまに怒られる時も有り、えっ、なんで？私のどんな対応がまずかったのかと、自問自答しながらも、時々電話して良かったと言われる事も有り、その言葉を励みに頑張っていけるような気がしています。

(I・T)

電話をかけてきた方に、アドバイスをしたくなる気持ちはいまだにあります。相手から「あなたはこんな時、どうしていますか？」ときかれたりすると調子にのって話して、相手の反応がいまいちだと、反省します。相手が良い反応をしてくれても、それが本心とは限らないんですよね。

電話をかけてきた方が、電話を切る時、明るい雰囲気や「ありがとう」と言ってくれようと、とても嬉しいです。逆に、最初から、自分の容姿など、どうにもならないことへ怒っている方に対して、「何も解決できない。この人は怒ってるけど、どうしたくて怒っているのだろう？なぜ、ここまで自分を否定しているのだろう。否定した先に、どんな気持ちが隠れているのだろう？」とそんな気持ち(考え)でいるうちは、苦しむだけなのに、まだまだ話し足りないくらい、自分や他人の悪口しか話してくれない。でもアドバイスもしてはいけないし、この状態でアドバイスしたら、この人はもっと自分を責めてしまうだろう。私に出来ることはきくだけなんだけど、どう返事すればこの人の悪口は止まるのだろう？

自分と違う考え方の人(解決を望んでいない方)の対応はとまどってしまいます。どうしても、相手をなんとかしようと、相手に希望を持ってもらいたいという自分の考えを押しつけないでいようと思ってしまう時があります。

傾聴ってむずかしい。

(S・M)





「その言葉は聞きたくなかった。」この一年の忘れられないコーラーの一言です。コーラーが苦しい状況を少しずつ話すなかで、でもまだ詳細がよく呑み込めない段階で、コーラーの気持ちを先取りするような形で、どんなに辛い気持ちなのかと思い私が発した言葉に対して返ってきた言葉でした。身勝手にもそのとき私が発した言葉を今はっきりとは覚えていません(直後に記録表には書いたと思います)。辛い気持ちを誇張するような言い方で「それはお辛いですね」という意味の言葉を言った記憶があります。その後、「自分が一番そういう気持ちでいるのに、でもその言葉を発するとどうにかなってしまいそうだから、言わずに我慢をしていた。それなのにその言葉を言われてとても傷ついた」とコーラーは続けました。

何年か相談員をやってきて、なんとなく慣れてきたような、最初の頃のように何を言ったらいいのか困ってしまうという段階から、少し進歩したような気になり、慢心があったのかもしれません。後悔と反省とやっぱりエコーを使った傾聴なんだと思いました。この出来事があってから、「基本はエコー」「コーラーが発した言葉を私も発する」ように思っていますが、また余計なことを言ってしまったと思うこともあります。そんなときは、最初の頃のように何を言ったらいいのか分からないくらいの気持ちでいた方がコーラーも話せるのではないかと思います、無理に話そうとしないで、「まずは聴く」こととし、いのちの電話は私が話す場ではなく、コーラーが話す場であり、私にはそれを聴く役割があるんだという基本に立ち戻りたいと思います。

あの時のコーラーはどうしているのか、元気でいるのか気がかりです。

(S・Y)



コロナが続いている中、いのちの電話はみなさんががんばって電話をとりつづけている事がすばらしいと思っています。そんな中、私はいままでのように電話をとる時間が少なくなりました。自分の体力、年齢を考えると外出をひかえています。早くコロナに悩まされない日が来る事を願っています。

寄り添う事の苦しい時もあります。次回は気分を変えて電話をとっていこうと思います。暗いニュースの中、明日はよい日になりますように願います。

(T・S)



この一年も家族や同期の方々、先輩方、など、周りに支えられての活動だったと感じています。私自身、家族の介護問題も出始め、もう少し家の事情が落ちついてから始めれば良かったかなと思った時もありましたが、“今”のタイミングでなければ出会えなかった人やこともあったと思っています。

最近は“特に話すことはないんですけど、誰かと話したくて…”という電話をとることが多く、些細なことやたわいのない日常の話でも、誰かとつながったり、話をするということが、生きる気力のようなとても大切なことなのだなと感じた一年でもありました。平日は仕事の都合もあり、土日に入ることが多いので同じ方声を聴くこともあります。相手の方は気が付いていないと思いますが、同じ話であっても元気でいるのだなと思いホッとします。

相談員としてまだまだ足りないところばかりですが、落ち着いて対応することを心がけ少しずつ成長しながら長く活動が続けていけたらと思っています。

(M・A)





電話をとるようになってから間もなく1年。私は傾聴サロンという場を経験してから、この電話相談を受けているが、電話での対応は全く異なっている。受話器から届く相談者の声に集中させようとする基本の“うなずき”“エコー”“要約”などすっかり頭から離れていることに気づかされる。

今でも、毎回受話器の前に座っているだけでも不安になってくる。また電話に出ているが、コーラーさんに自分の気持ちが添っているのだろうかと不安になる。様々な不安はいつか慣れるだろうという気持ちが、自分を先に進めてくれると思っているが、その慣れの裏に“ある”ものを常に意識できるように取組んでいきたい。

同期の仲間たちは、いろいろな本のことを話して勉強している姿を示してくれているのに、私はセミナー終了時に渡された本すら目を通すことなく積んどく状態になっている。まずは積んどく状態からの脱却を目指そう。

継続研修では、実際に相談を受けた中で“聞く”ということすらできなかったことを指摘され、聴く態度が身についていないことを痛感した。

(オリバー)



孤独でさびしくて…と電話をくださるコーラーさんは多い。コロナ禍で益々人と接する機会が減り、会話が減り、気も滅入るだろう。でも家に一人でいると電話はかけやすいだろうなとも思う。家族がいて、子育てをしていると、電話もかけづらい雰囲気、環境なのではないだろうか。そんな今年。①泣きじゃくる子を抱きながら電話をくれたコーラーさん。子育てに疲れ、自信をなくしていたが、子供が泣きやまず、コーラーも泣きながらも話してくれたが相談内容を十分に聴き取れず、あきらめるように切った。②発達障害の子と下の子を育て、リフレッシュもできずに疲れ、夫からコロナ禍だからと外出も止められ、自殺を考え泣いていたコーラーさん。子どものことを考え思いとどまり泣きやむと、「他の方もつながることを待っていると思うので」と切った。2人ともよほど切迫していたのだろうと察したが、電話をくれたことに感謝した。一方で世の中に電話できない親がたくさんいるだろうと思い、電話相談の限界を感じた。

今年、メール相談担当者に加わることができ、電話とはまた違う、一文字一文字に気をつかう返信に頭を使い、チームで返信を作成することのありがたさを痛感し、自分としても勉強になった。メール相談には電話が苦手な人からの相談もあった。まだ普及してはいないが、今後メール相談が電話はできない人の役に立てればいいなと強く思った。

そしてわたしは…まだまだ知らないことも多く…返答に困ることも多いので、自分磨き、研修が必要ですね。

K・T



困っている人というよりも、淋しくて、誰にも話せない人が、電話をかけてくるんですね。県民フリーの日はいだいたいかけてくる人は決まっています。でも、青森県の自殺者が減ったと聞いて、本当にうれしく思いました。テレビのニュース等でも「いのちの電話」がたびたび紹介されています。ただ、人手不足なので回数入るようにしていますが、意外とストレスもあるのですが研修の時に解消しています。

大事な働きなので、できるだけ多く入り、長く続けたいと思います。

(リベカ)



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下さり、心から感謝申し上げます。

☆ 正会員(個人)

(敬称略/順不同)

石川 敏一	小笠原 和子	小山 真貴子	柴田 賢子	成田 公子	松橋 知子
石澤 誠子	小野 幸子	小寺 裕子	柴沢 和佳	成谷 川子	橋本 上子
赤石 雅子	加賀 里佳	今野 あけみ	鈴木 清野	長馬 濱子	宮村 山口
阿保 香月	葛西 弘公	藤友 元子	関川 志津	馬場 端祐美	山内 口則
新屋 敷正子	菊地 明純	藤本 真知	外高 武田	原田 恵英	山田 田京
石磯 野千世	木工 純子	坂本 藤子	高野 節子	樋口 久美	山田 田静
磯一 戸和孝	工藤 範子	佐藤 奈子	中馬 優子	藤林 百留	山田 田玲
今谷 山敬明	桑田 英子	澤谷 敏子	柴田 真子	藤原 留綾	山田 田智
牛嶋 名桂	久保 一子	澤田 祥子	田中 優子	船越 綾子	山吉 最名
蛭名 桂子	古川 一子	柴田 祥子	田中 優子		

☆ 賛助会員(個人)

2022年6月1日～2022年9月30日 (敬称略/順不同)

秋元 義禮	石井 克猛	高橋 真貴子	小田 真貴子	田中 真子	藤林 正雄
秋山 邦信	今井 正樹	賀田 まき	小野 あけみ	中村 洋子	藤原 裕貴
阿部 信香	今井 礼子	金子 宏彦	佐藤 知恵	成田 妙子	溝口 敏江
阿保 香月	二岩 和子	木村 祐太郎	柴田 裕司	野田 美保子	村川 さおり
石岡 敏一	岩名 桂子	工藤 千賀子	杉本 和彦	長谷 川恵美	山崎 内加
石川 康誠	蛭名 幸世	工藤 哲智	杉本 和彦	原田 恵美	山田 田玲
石澤 美悟	小笠原 幸子	工藤 範子	小野 山子	藤林 百留	山田 田智
石田 幸子		小山 真子	小田 真子	高野 節子	吉田 名

☆ 賛助会員(団体)

2022年6月1日～2022年9月30日 (敬称略/順不同)

株式会社 大川地建	有限会社 きららメディカル	弘前学院大学 宗教部
報効 寺	野呂・中里司法書士事務所	やまと印刷株式会社
一般財団法人愛成会弘前愛成会病院	富野町内科医院	有限会社 二唐刃物鍛造所
医療法人光成会西弘前クリニック	株式会社 日善電気	医療法人 白鷗会
社会医療法人 松平病院	日本基督教団 弘前西教会	やぎはし腎・泌尿器科医院
広和計装株式会社	アクアのパソコンサポート	匿名 1 名

※氏名を掲載していますが、希望しない方は、事務局まで、ご連絡下さい。

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 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 2022年11月

発行人 藤林 正雄

編集 事務局