



## 4月，春～子どものサインを キャッチして

福岡いのちの電話理事

**長谷川 彰**

(西日本新聞社編集企画委員長)



4月，新年度が始まりました。多くの官公庁や企業・団体では新規採用者を迎えて人事も刷新され，職場は清新な空気に満ちているのではないのでしょうか。各学校でも新入生をはじめ，学年を一つ進んだ児童・生徒たちが，緊張しつつも高揚感を胸に一步を踏み出したことでしょう。

さて，旧聞となりますが，3月は自殺対策強化月間でした。2010年，年間自殺者数が12年連続で3万人を超える水準で推移していたことを「憂慮すべき状況」と捉えて始まった取り組みの一つです。厚生労働省のまとめでは，自殺者数を月別で見ると，例年3月が最多となる傾向があり，この月が強化月間と位置付けられた経緯があります。私たちの住む福岡県も2016年のデータで見ると，年間825人のうち，3月が1割強の83人を数え，月別で最多となっています。

月間スタートの日には，福岡いのちの電話の仲間たちも，県こころの健康づくり推進室などの皆さんとJR博多駅前の広場に立ち，気づき（悩みを抱えている家族や仲間のこころのサインをキャッチして声をかける），共感（そうした人たちの気持ちを尊重しながら訴えに耳を傾けて寄り添う），つなぎ（早めに専門家に相談するよう促す）を呼びかけるチラシを配りながら，福岡・北九州両いのちの電話など相談窓口を案内しました。

改めて4月です。希望に満ちあふれたイメージが思い

浮かびますが，残念なことに児童・生徒らの自殺多発傾向を示すデータもあるのです。子どもの自殺をめぐることは，2学期が始まる9月1日に集中するという，悲しい実態が広く知られるようになりましたが，そのことが指摘された2015年版自殺対策白書で紹介された18歳以下の日別自殺者数（過去約40年間の集計）を見ると，多発上位の10番目までに4月の11日（2位），8日（3位），10日（6位），14日（7位），13日（8位），16日（9位）がランクインしています（ちなみに4位は9月2日，5位は8月31日，10位は5月15日です）。この数字を月別に見ると，4月は計1,946人に上り，9月の計1,722人を大きく上回って最多となっています。

白書は「学校の長期休業の休み明けの直後は，児童生徒にとって生活環境等が大きく変わる契機になりやすく，大きなプレッシャーや精神的動揺が生じやすいと考えられる」と記しています。どうやら，18歳以下の青少年少女たちに関しては，4月も，特に注意深く自殺対策を強化すべき月間だと考えるべきかもしれません。どうか皆さん，周囲を見渡し，春の陽気の陰に隠れたこころのサインに気づいたら，まず共感の思いを寄せていただき，相談の窓口におつなぎください。福岡いのちの電話のボランティア相談員は365日，24時間，休みなく電話を取り続け，悩みの声を受け止めていきます。



# 第4回全体研修が実施されました

～報告は研修運営班(担当:K.H)です



野島一彦氏

2017年度の第4回全体研修は、日本ののちの電話連盟のフリーダイヤル研修も兼ね、野島一彦氏（九州大学名誉教授、跡見学園女子大学教授）を講師にお迎えして、2月12日（月）天神121ビルに62人が参加して開催されました。

野島講師は、福岡いのちの電話開設当初から関わっていただいております。また、養成サポーターのエンカウンター研修の講師を20年以上続けていただくと、福岡いのちの電話にとって縁の深い方でいらっしゃいます。

今回の研修は、10時から15時過ぎまで、①積極的傾聴（アクティブリスニング）についての講義、②積極的傾聴の実演と質疑応答、③スーパービジョン・グループ（注）のライブ・デモンストレーション、④実際の相談で悩んでいること、困ったことの質疑応答の4部構成で行われました。通常の約2時間の研修に比べて、途中昼食をはさんだ盛りだくさんの内容でした。

積極的傾聴での相談員の立ち位置は「通話者の半歩後

ろを歩きながら、質問（リード）することで時には半歩前に行く」という表現は「なるほど」と思いました。察しすぎ、質問しすぎはもちろんダメですが。

また、積極的傾聴とスーパービジョン・グループについては、野島講師にその実演をしていただきました。野島講師は、通話者の一言ごとに、そのときの相談員の気持ちをきめ細かく解きほぐすことを丁寧にされていたようで、日頃指導されている大学院生と同じように、非常に厳しく教育的に指導していただいたように感じました。今回はバイザーとバイジーのやり取りが中心で、他の相談員は感想を最後に言う程度でした。この方法になじみのない方も多かったのではないのでしょうか。

今回の研修で、積極的傾聴の大切さと、スーパーバイジーのやる気を起こさせるスーパービジョンのあり方、相談員としてどのように関わるのかなど考える機会になりました。曜日班の会合で、積極的傾聴を深めて行きたいと思っています。

（注）スーパービジョン・グループ：一人のスーパーバイザーが一人のスーパーバイジーを指導する場面に他の相談員が同席するもの。

## 全体研修を受けての感想

### ◆全体研修を受けて

積極的傾聴の講義を受けた後、野島先生と25分程相談電話の事例を基に話をさせていただきました。

研修の前日に受けた「母が亡くなったのは私のせい。兄弟からも責められ、もう生きていても仕方ない。」という大変深刻な事例でした。

私が話すと先生から度々繰り返しが入り、話が中々前に進まず違和感がありました。何度となく繰り返しが入るので、「何でこんなに繰り返しを入れるのだろうか？」と思いながら話を進めました。

話が終わると先生から、「講義で説明した5つの応答技法を使って話したけれど感想は？」と尋ねられました。思いがけない質問に私は、「繰り返しが多いので話じづらかったけれど、これが先生のやり方だからと思って話

すようにしました。」と答えるのがやっとでした。

野島先生はあえて繰り返しを多用されたようで、繰り返しの意義を次のように説明されました。

- ・要点ではなく、相手の言葉をそのまま繰り返すことで相手に、「自分の言ったことが正しく受け止められている」ことが伝わる。
- ・黙って聴いていると話がそれてしまうことがあるので、適宜繰り返しを入れることで話がそれないようにする必要がある。

電話を取り始めた頃、繰り返しをして通話者に苦情を言われた経験からあまり繰り返しを使わなくなりましたが、繰り返しの効用と重要性に気付かされた有意義な研修でした。

(T.H)





## ◆全体研修を受けて

今回、初めて野島一彦先生の研修に参加しました。テーマは「積極的傾聴（アクティブリスニング）」でしたが、それは相手はその瞬間に感じているままに聴き取り、相手に自分の気持ちや感情を押し付ける事をせず、せっかちにならず、沈黙になったとしてもそれを恐れずじっくり待つこと。

相手の話に対して、こちらも理解できた事を「言葉」でハッキリ伝えること。もしよく理解できなかった時は、分かったところを相手に伝え、違っていればきちんと修正してもらい、聞きっぱなしや聞かされっぱなしはせず、分かったふりもしない等。これらは今まで受けてきた講習で分かっていたつもりでしたが、実際に先生が相談員に対してライブでの面談をしてくださったことで、私の聴き方が「聞かされっぱなし」であったことに、遅れば

せながら気が付きました。

積極的傾聴の実演で、先生は相談員に対して一つ一つ丁寧に、言われた言葉をそのままきちんと繰り返し（ミラーリング）をされていました。それは、あえて相手の話に水を差しているのだそうですが、わざとそうすることで、相手の話すスピードが一瞬ですが止まり、その時に自分の話している内容を再び頭の中で整理することができるのと同時に、相手に自分の話がきちんと伝わっていることも分かるのだそうです。

電話での相談では声だけしか相手を感じる事ができず、それだけにしか寄り添うこともできませんが、今回の研修を通して自分に足りなかった所を実感し、また新たな気持ちで活動しようと思いました。

(N. M)



研修の様子

## 研修後のアンケート紹介



- ・まず、話しやすい雰囲気が大事－それには聴く側の心の整理が必要。
- ・声のトーンやスピードの大切さを知り、今後は気を付けたい。
- ・繰り返しと明確化の大切さ。（早わかりせず、話し手が一方的にならないよう）
- ・「質問リード」という言葉を初めて知った。質問はいままでマイナスイメージがあったが、主訴を引き出すための質問は決してマイナスではないと理解しました。
- ・active listening という話を何って、今までの「単なる聴く」から通話者が納得できる方向に向かって努力していきたい。
- ・「水を差してみる」は意外でした。「あえて意図的に止める」という聴き方がることが新鮮でした。ただこの言葉が独り歩きしないか気になります。話し手との信頼関係（ラポール）が前提になります。
- ・相談員の理解が、通話者の内容と同じとは限らないので、確認のためにも通話者が言ったことを繰り返す。
- ・積極的傾聴は、かけ手の「主訴」を明確化するのに役立つ。そのことがかけ手と受け手が主訴を共に考えていくことに結び付くのではと感じた。
- ・スーパーバイザーによるスーパービジョンの大切さとともに仲間同士でのスーパービジョンの意義も感じました。
- ・よく聴くはよく効く。
- ・5秒待つ。
- ・大切なことは沈黙の後に出てくる。
- ・一般に、傾聴の学習会では話をどう聴くかという技術面が協調される傾向があります。しかし先生のコメントの中に「相手を大事に思う気持ちが大切である」というものがありました。相手を大事に思い相手の話を聴きたいという思いを持てば自ずと技法が身についてくると思います。



## 「人はひとりではない」

この稿をしたためている今(2月中旬)は、韓国ピョンチャンで開催されている冬季オリンピックの真っ只中であります。連日、雪や氷の上で繰り広げられる熱戦の様相がほぼ絶えることなく報じられています。日本人選手の活躍にはつい引き込まれて時間のたつのも忘れてしまいます。日本人選手でなくとも競技に全身全霊を傾けている選手の姿は、まさしく人間美を感じさせる思いがするのは私だけではないのでしょうか。

また、競技を終えた選手たちが異口同音に、まずは指導者や支援してくれた人、そして家族に対する「感謝」という言葉を口にしてのいるのを聞くと、そこに人間らしさの一側面を見るような気がします。一人の選手の後ろには多くの人がある、その人たちがいて選手があるのだと、強く感じる次第です。

7年前、世界中を震撼させた東日本大震災発生約3ヵ月後に宮城県仙台市のある児童養護施設を訪問した折、園長の案内で未就学の子どもたちが遊んでいる部屋へ入ったところ、数人の子どもが駆け寄ってきて「一緒に遊ぼう」と服を引っ張りました。予期せぬ事態に一瞬戸惑いましたが、「そう、遊ぼう」と言ってボールを転がしました。子どもたちは嬉々として動きまわっていました。

私が関与している「子どもの村東北」に、今、高校

進学を控えた中学生が二人おります。一人はサッカー好きの男子生徒で、将来サッカー選手になるのが夢です。この生徒は、自分の思い通りにならないことがあると限度を超える行動をしがちでしたが、村の関係者やスタッフがサッカーに打ち込めるよう支援、励ましを続けてきたところ、この春、サッカーの熱心な高校への入学も内定し、一歩、人としての成長の兆しが見えてきています。

別の一人は、仙台市からやや離れた所から緊急的に一時保護で受け入れた女子生徒です。入学試験を控えているながらも学校に行けない事態が2~3ヵ月続いているため、村のスタッフと外部からの支援者がこの生徒の勉強を手伝っています。本人は何としても高校へ進みたいと念願しており、周りも一緒になって励んでいるところです。

苦境に立たされている、あるいは自分一人では乗り切れない困難な状況に置かれている、そのような人がいる時、周囲が必ずや手を差し伸べる、また手を伸ばせる社会、それこそが真の人間社会であろうと考えております。

そのような社会において「いのちの電話」の果たす役割は極めて大きく、その存在が一層広く認められるとともに、支える力が大きくなることを願う次第です。



## ボランティア募集は5月から開始します

「福岡いのちの電話」第44期ボランティア募集は5月から応募いただけます。

電話ボランティア、事業ボランティアがあります。募集要領はご連絡いただくと郵送します。また、現在ネット上では、第43期生の募集要領がご覧いただけます。次へアクセスしてください。

<http://www.f-inochi.org/bosyu.html>





## 事業ボランティア会をご紹介します

「福岡いのちの電話」事業ボランティア会は1994年後援会の発足とともに、ボランティア員の募集が開始されました。後援会活動と連動して、イベント、広報、資金等の協力を行っています。電話ボランティア員とともに、組織運営になくてはならない存在です。

特に「手づくり会」では、参加者の趣味を生かし、さまざまな手芸品が作られています。月2回の活動でできあがる作品は「かわいい〜」、「すてき!」の声が上がっています。最近は、「福岡いのちの電話後援会」主催のチャリティイベント会場でも販売され、ファンが増えています。収益は寄附されています。



手づくり会でつくった品々です

新たに、「企画づくり会」がスタートし、イベントの企画運営、広報活動、募金活動などにおいて、組織側面の支援に力が入れられる予定です。現在30名が参加しています。

## 自殺対策強化月間 — 街頭啓発

### 福岡県とともに自殺予防活動

3月は厚生労働省が定めた「自殺対策強化月間」です。福岡県では県民に向けて自殺予防についての理解を深めるため、3月1日（木）午前7時45分から、博多駅前にて街頭啓発を行いました。

「福岡いのちの電話・事業ボランティア会」は趣旨に賛同し、自殺予防推進の一助となるよう福岡県とともに通勤、通学の市民へ配布物を手渡しました。（写真左）配布セットの中には、本年作成したばかりの周知用カード（相談電話番号等を記載）も同封されました。



## 相談活動周知・配布用カード >>

### 市民への配布にご協力お願いします

<カード表面>

ひとりで悩まないで・・・  
つらいとき  
くるしいとき  
つながるダイヤル



福岡いのちの電話 092-741-4343

毎月10日は  
フリーダイヤル  
0120-783-556

いのちの電話  
インターネット  
相談 はこちら→



<ウラ面>

**募集!** 24時間年中無休★眠らぬダイヤル  
ボランティアで支える市民活動です

電話ボランティア 電話相談活動をします  
事業ボランティア イベント等を協力します  
資金ボランティア 個人・団体での寄附支援

社会福祉法人 事務局・電話：092-713-4343  
福岡いのちの電話 HP: <http://www.f-inochi.org/>

★団体、企業、病院等で配置していただける場所があれば、お知らせください。★

# ご援助 ありがとうございます

## 寄附感謝報告 2017年12月1日～2018年2月28日 (敬称略・順不同)

上記の期間に次の方々からご支援を賜りました。感謝をもってご報告させていただきます。

\*このご寄附には所得税、県・市民税に関して寄附金控除が適用されます。  
また、福岡市個人市民税の寄附税額控除が受けられます。

千人会					
神宮純江	10,000	宮崎宏之	10,000	石川由子((医)同仁会)	10,000
学校法人 桜原こひつじ幼稚園	10,000	福元征四郎(福元歯科医院)	10,000	見元伊津子((医)同仁会)	10,000
金 長壽((医)おりお心和クリニック)	10,000	清水 浩	10,000	井上昭義	10,000
五十嵐 実((株)福岡住宅センター)	10,000	諸岡達也(諸岡小児科)	10,000	(株)丸屋	10,000
(学)聖公学園 草ヶ江幼稚園	10,000	諸岡智子(諸岡小児科)	10,000	村山正治	10,000
濱生正直	10,000	八島梯子	10,000	江上裕子	20,000
濱生滋子	10,000	笠原雅好(笠原歯科医院)	10,000	(医)遊行会 藤川メディケアクリニック	10,000
濱生牧恵	10,000	皆良田研介((医)皆良田眼科医院)	10,000	久能治子	10,000
川野康之	10,000	城谷堅一((医)城谷内科医院)	10,000	東長寺	10,000
太田輝幸	10,000	緑川啓一((医)緑川内科・循環器科医院)	10,000	西島一之((株)九食)	10,000
松本 朗((医)高宮外科内科医院)	10,000	梅根真知子	20,000	高崎好生(高崎小児科医院)	10,000
高宮義臣((医)高宮外科内科医院)	10,000	中村泰久((医)同仁会)	10,000	高倉治雄	10,000
武部道孝(税理士)	10,000	藤川京子((医)同仁会)	10,000	井上悦子	10,000
		津留壽船((医)同仁会)	10,000	小森田禮子	10,000

## 今年も納涼寄席!!

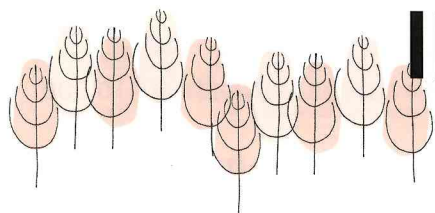
夏は恒例となった「納涼寄席」でお楽しみください。8月6日(月)夕方開演です。ご予約ください。場所は福岡市市民福祉プラザ(ふくふくプラザ)です。



国際ソロプチミスト福岡一東様よりご寄附をいただきました。  
写真は会長の平土井良子様(右)と林幹男理事長(左)です。

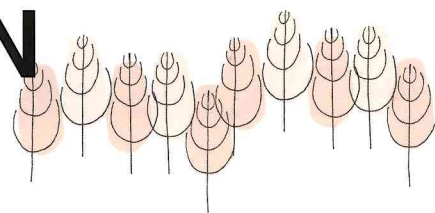






# INFORMATION

## インフォメーション



日誌 2017.12.1~2018.2.28

### 12月

- 2 自主研修「ケースと私・事例研究」
- 2~3 九州沖縄地区事務局担当者会議
- 3 九州沖縄地区研修担当者会議
- 6 第9回教育委員会  
第1回拡大教育委員会
- 7 評議員選任・解任委員会
- 10 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
- 12 手づくり会  
事業ボランティア会・歓迎会
- 13 第43期生養成講座  
(講師：久保千春氏)
- 16 チャリティーコンサート「パイプオルガンとクラシックギターの午後」
- 18 広報活動班会
- 19 事務局会議  
相談活動運営委員会
- 20 第9回理事会
- 26 相談員養成サポーター自主研修
- 27 第43期生養成講座  
(講師：楯林英晴氏)
- 28 事務局仕事納め

### 1月

- 5 事務局仕事始め
- 10 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」  
第43期生養成講座  
(講師：荒浪聖氏)
- 11 第10回理事会
- 13 自主研修「ケースと私・事例研究」
- 17 第10回教育委員会
- 18 相談活動運営委員会
- 20 佐賀いのちの電話講演FD研修  
(河邊事務局長)
- 21 リフレッシュ研修  
(講師：林幹男氏)
- 23 手づくり会  
広報活動班会
- 25 第43期生養成講座  
(講師：吉野正氏)
- 26 福岡文化ライオンズクラブ35周年記念式典出席

### 2月

- 2 会報企画会議
- 3 相談員養成サポーター自主研修

- 7 第43期生養成講座  
(講師：岡秀樹氏)
- 10 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」  
自主研修「ケースと私・事例研究」
- 12 多回担当者表彰  
第4回全体研修(フリーダイヤル研修)(講師：野島一彦氏)
- 13 手づくり会
- 14 第11回教育委員会
- 15 相談活動運営委員会
- 16 事務局会議
- 17 インターネット相談員研修OJT  
(講師：西川一臣氏)  
自主研修「FINDカフェ」
- 20 第11回理事会  
国際ソロプチミスト福岡-東例会出席
- 21 第43期生養成講座  
(講師：松崎佳子氏)
- 22 広報活動班会
- 23 共同募金配分申請ヒアリング
- 27 手づくり会  
事業ボランティア・企画づくり会

## 【編】集【後】記

先日開催された第90回アカデミー賞は、発話障害を持つ女性と、異形の怪物(半魚人)との恋を描いた「シェイプ・オブ・ウォーター」が、最多4部門を受賞しました。さっそく鑑賞してきましたが、テル・トロ監督のおもちゃ箱は、とても遊びがいがありました。かつてのモノクロ映画に内包されていた、魅惑的な魔法の呪い。ノスタルジックで手垢まみれの絵画の上から、ふたたび鮮やかな油彩を施したかのような、そんな美しい印象を覚える作品です。

口がきけない女性と、言葉が通じない怪物。そんな間柄でも恋心は伝わるのだろうか？ しかしながら、彼女の、友人に対する(手話での)必死の訴えは、それが可能であることを示します。「彼は不完全な私じゃなく、ありのままの私を見てくれる」

見た目や言葉、それに基づくさまざまな社会的偏見を超えて響きあふたつの魂。「ありのまま」を受け入れ、相手を知りたいと願うまごころの尊さを、あらためて感じました。「ありのまま」を受け入れる、そういう電話であることを心掛けたいと思います。

O. N

### 電話受付件数

2017年12月~2018年2月

受付件数	3,051件
延べ相談員数	955人
延べ受信時間	106,140分

### 発行所

〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2-7-7-2F  
社会福祉法人 福岡いのちの電話

TEL (092)713-4343・FAX (092)721-4343

ホームページアドレス  
<http://www.f-inochi.org/>

発行人 林 幹男  
編集人 古賀 俊次



この「会報」は共同募金の配分金で作成しています。