



巻頭言

福岡いのちの電話 副理事長

濱生 正直

(学校法人九州聖公学園理事長、牧師)



2005年に国際機関 OECD（経済協力開発機構）は、加盟国を対象に調査をしました。その中に「友人、同僚、その他のコミュニティの人とほとんど付き合いのない人」という問いがありました。その問いに対して、日本は15.3%の人が「付き合いがない」と答えています。加盟国の平均は6.7%で、日本の比率はトップです。オランダの2.0%、アメリカの3.1%、ドイツの3.5%に比べるとその差は歴然です。（『世界一孤独な日本のオジサン』岡本純子著より）

2020年、新型コロナウイルス感染症流行前の2月と、外出自粛中の5月の孤独感の変化を（株）カスペルスキーが調査しています。その結果「新型コロナウイルス流行前も自粛期間中と同じくらい孤独を感じていた」と回答した人が、500人中278人（55.6%）でした。このことは、2人に1人が新型コロナウイルス流行前から孤独を感じていたこととなります。

福岡いのちの電話の2020年度の統計では、「受け入れられていない。存在感がない。生きていても意味がない」という悩みの訴えが多い「人生」という項目が、相談内容の第一位（相談件数の20.4%）であります。

これらの数字を見ると、日本人の「孤独度」は世界の中でも群を抜いて高く、日本人の多くが「寂しい人たち」であると知らされます。

ある「いのちの電話」でのお話です。

一人の男性から電話がかかり、女性の相談員が電話を取りました。対応していると男性は、「今から自殺を決心する」と言いだします。相談員は引き止めます。し

かし男性は、「独りぼっちで、何をやっても誰も受け入れてくれない。認めてくれない。生きていくことに疲れた」と言い続けます。女性の相談員は「そんなことはありません。誰かがあなたを必要としています。生きてください」と説得します。それでも男性は、「受け入れてくれる人は誰もいない。孤独だ。死んだ方が楽になる」と言い張ります。そのときです、女性の相談員は、「わたしがいるではありませんか」と大声を出してしまいます。その結果、重苦しい沈黙が続きました。しばらくすると、沈黙を破って、か細い小さな声で男性は「ありがとう」と言い、一方的に電話を切ってしまいました。女性の相談員は電話が切られたことで、男性が本当に自殺するかどうか、その後どうなったのかと心配になります。しかし、電話がどこからかかって来たのか皆目分かりません。不安ですが、どうすることもできず気に掛かっていました。すると数日後、男性の方から電話がかかってきて、「大声で、『わたしがいるではありませんか』と言われ、こんな自分でも必要なのだとってくれる人がいたと気づき、生きていこうと思いました。このことを女性の相談員に伝えてください」と言われたのです。

電話相談の中で感謝の言葉を受けると、限界を感じていても、もう少し頑張ってみようという気になります。人は受け入れられると、生きていこうという力が湧いてきます。「あなたは大切な人です」と認められると、生きる希望が生まれます。そのことを大切に、活動しているのが「いのちの電話」です。相談員の皆さまのボランティア活動に感謝。

福岡いのちの電話 自殺予防公開講座

私たちは何を大切にしてきたか ～コロナの時代を生きる～

奥田 知志 氏

(認定NPO法人 抱樸 理事長 牧師)



令和3年3月6日(土)午後2時から福岡市天神のレソラNTT夢天神ホールで、2020年度の自殺予防公開講座を開催しました。北九州市の認定NPO法人「抱樸(ほうぼく)」の理事長、奥田知志さんをお招きし、標記のテーマでお話をいただきました。福岡いのちの電話の相談員や市民の方々約150人が参加し、「『命が大事』が当たり前の社会に」という奥田氏のお話は、私たちの命について深く考える機会となりました。講演要旨は以下の通りです。

昨年の2月、新型コロナウイルス感染症で国内初の死者が出ました。それから死者は1年で8千人近くに上っています。ただし自殺者はもっと多いのです。昨年1年間で約2万人が自ら命を絶ちました。

子どもの自殺が増えていることを危惧しています。自殺の要因の約6割は「不明」だそうです。何もサインを出さないまま突然命を絶ってしまう。でも、本人は悩み続けていたはず。なぜサインを出さなかったのか。それは、大人が「助けて」と言わなくなったからだと思います。簡単に弱音を吐いてはいけない、周囲に迷惑をかけてはいけない、そう考えるのではないのでしょうか。背景に過労死問題にも関わる「自己責任論の社会」があると思います。

コロナ感染症の治療は、医療従事者にしかできませんが、自殺を止めることは誰にでもできるのではないのでしょうか。周囲の人が気付き、話を聴き、しかるべきところにつなぐこと、悩む人を孤立させないことが大事です。

1977年に起きた日航機ハイジャック事件の際、人質

救出のため犯人グループの要求を受け入れた当時の福田赳夫首相は、「人命は地球よりも重い」と語りました。当時14歳だった私は感銘を受けました。今、その言葉は受け継がれてはいません。「言うまでもない当たり前のことだから」ではなく、残念ながら「そうは言っても実際には大切にされる命と、そうでない命がある」と考える社会になったからだと思います。

神奈川県障害者施設で入所者を多数殺害した植松聖死刑囚に接見したことがあります。「役に立たない人は死ぬと言いたいのか」と疑問をぶつけると、彼は「全くその通り」と即答しました。彼は、「障害者は社会の役に立たず生きる意味のない命、だからその命を奪う自分は良いことをしている」と確信しているようでした。もちろん、全く間違った考えなのですが。

そこで私は、「事件前のあなたは、どうだったのか」と問いました。彼は少し間を置き、「あまり役に立たない人間でした」と答えました。彼もまた、役に立つか、意味のある命かを突きつけられた側の人間だったのでした。

仮に彼に対し、「あんなひどいことをしたのだから生きる意味はない、死ぬ」と言えば、私たちも彼と同じになってしまいます。「意味のある命」という考え方にとらわれている限り、この矛盾から逃れられないのです。

コロナ禍で、私たちは命の大切さを改めて強く感じました。意味のある、なしに関わらず「命は大事」を当たり前の前提として生きることができるか。私たちは終わりのない宿題を与えられているのだと思います。





リレー 随 想

第22回

福岡いのちの電話評議員
横尾 誠
 (西日本新聞社 編集局 社会部長)



「生きづらさ」に目を向ける

台湾に3年ほど駐在していたときにちょっと困ったのが、街で前を歩く台湾の人たちがしょっちゅう急に立ち止まり、ぶつかりそうになることだった。

「この店、おいしいのよ」とか、「この服いいな」とか、電話する用事を急に思い出したりして、いきなり立ち止まるのである。

「おいおい危ないよ」とこちらは内心困惑するのだが、その立ち止まった人たちがまた、大体、やたらと楽しそうな顔をしている。それを目を見ると、「まあなんか、自由でいいな」と妙に感心したりしていた。

「個人の感想です」的なお話ではある。けれど、国連の関連団体が毎年発表する世界幸福度ランキングで、台湾は2020年、153カ国・地域中25位。東アジアトップだった。対する日本は62位と振るわない。「人生の選択の自由」の項目で満足度が相対的に低いのが響いているという。

日本は、多くの人々があまり幸福と感じていない社会であるようだ。台湾とは違って、実に整然と人が行き交う日本の街の姿とこうしたランキングの結果は、私には妙にダブって見えてしまう。規律があって、きれいで、便利だけれど、どこか不自由で息苦しい社会一。

昨年、日本の自殺者は2万919人(速報値)と11年ぶりに増加に転じた。とりわけ女性や若年層の自殺が急増している。「生きづらさ」という言葉に象徴される鬱屈(うっくつ)した思いが、未曾有の感染禍で、さらに膨れ上がっている。

南山大社会倫理研究所の森山花鈴准教授(政治学)は、「災害禍では、みんな大変なんだからと周囲から言われ、悩みを打ち明けられず抱えている問題が深刻化することもある」と話している。

昨年末、西日本新聞の取材班は、福岡市・天神の警固公園で10~20代の女性100人に悩みや不安についてのアンケートを行った。すると実に3人に1人が、ここ1~2年に「死にたいと思った」と答えた。1割弱は自殺未遂や自傷行為をしていた。「生まれる前に戻りたい。存在理由は、分からない」。ある女性は自傷する理由をこう語った。

見慣れた風景も薄皮一枚めくってみれば、全く異なる顔が見えてくる。私たちの社会が受け止め切れていない孤独、想像しようとすらしてこなかった苦しみ。「いのちの電話」が長年格闘してきた現実、私達も取材を通して向き合いたい。

福岡いのちの電話 ボランティア募集

〈5月より募集始めます〉

募集内容は5月1日よりネット上で見ることができます。

下記のURLにアクセスしてください。

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

1人で抱えきれない悩みを誰にも相談できないとしたら、孤独の淵に沈んでいくような気持ちかもしれません。そんな時、いつでもかけられる電話があれば……。

福岡いのちの電話は、年中無休の24時間体制。電話ボランティアは一期一会で電話に向き合い、聞き、聴くことで繋がっていきます。

そんな電話ボランティアとそれを支える事業ボランティア。毎年、2つの種類のボランティア員を募集しています。やりがいのあるボランティアにチャレンジしてみませんか。養成研修を受けながら、仲間にお入りください。お待ちしております。

傾聴の基本を学ぶ

～自己と他者への関心を高めること～

金子 周平氏

(九州大学大学院准教授／日曜班SV)

令和3年2月21日(日)午後1時からTKPガーデンシティ天神8階会議室で、第4回全体研修を、日曜班のスーパーバイザーをされている、金子周平氏を講師に、標記のテーマで行いました。

金子氏は、聴き手の傾聴の基本として、自分と話し手の気持ちを確認、掴んでいく聴き方を挙げられました。傾聴により話し手は、自らの気持ちを体験しながら話を深めていきます。その傾聴を行うためには、聴き手は、話し手に関心を向けるとともに、自分の気持ちに何が起って来ているかということにも関心を向けながら聴く、つまり、自分の気持ちとともに体験しながら聴き、それを手掛かりにしてまた話し手の気持ちを聴くことが大切であると強調されました。そのように、話し手に注意を向けたり、自分に注意を向けたり、また話し手に注意を向けたりと、行ったり来たりすることで、傾聴は深まっていくと語られました。

全体研修を受講して

43期 C.K. 

金子先生には、土曜のスーパービジョンでお世話になり、たくさんのお話を教わりました。この全体会で、またお会いできるのを楽しみに参加しました。

相手の言葉に耳を傾けて聴く“傾聴すること”の難しさを改めて感じました。日頃の当番時、通話者の話を自分の気持ちと合わせて共感することがうまくスーッとできるときもあれば、何を拒否しているのか？ 頻回の通話者には、第一声で心を閉じてしまい「無理！」と叫んでいる自分がいたりします。先生が言われた心の準備。そんなときの私は、通話者の話を聴くことも自分の心の声に耳を傾ける準備もできていないんだと思います。一人一人と、同じ新鮮な気持ちで向き合うことは、とても難しいです。

通話者の話を相づちを打ち聴き続けるとき、年数が浅く未熟な私はその先がどうなるのか？ どうしたらいいのか？ と焦ってしまうことがあります。通話者の困り事や感情は通話者のもの、先走らず落ち着いて受け止めねばと改めて学びました。通話者が迷って

堂々巡りの話になったとき、メモを頼りに心の変化や状況を振り返りながら確かめる質問をすると、自ら何かを発見されて声が明るく弾むことがあります。良かったと思う瞬間です。一本の電話が終了し気持ちがヘトヘトになっても、また次の電話を受けたいと思う傾聴は、私自身にとって大切なものだと思います。これからも通話者に寄り添い頑張りたいです。

先生の「コロナ禍で大好きなラーメンを我慢していた。昨日が誕生日、今日は食べよう！」と満面の笑みと嬉しそうな声に、ほっこりしました。





「傾聴の基本を学ぶ」を受講して

33期 F.M.

今回の研修で改めて大切なこと、また新たな学びが示されました

1. 傾聴の準備【前回も今回も、私にとって心が揺さぶられる無言電話】

ブースに入って深呼吸と黙想の時を持ちます。

今日の電話を待ち受けている時に、無言電話から始まります。

この電話の方を想像して、虚しさや湧き上がる怒りに近い感情をどのように整理するのか。試練と思いつつも最初からつまづく時が過ぎていきます。

傾聴の準備は再度ここから始まる状態です。

2. BeingとDoing

金子先生が話しておられたように、「積極的傾聴・5つの技法」を現在も基本としています。

研修では「態度の結果としての技術（スキル）」が示されました。

- ・ 聴いている態度を伝える
- ・ 自己と他者の気持ちを感じようとする
- ・ 状態や状況が「分かる」ように聴く

「積極的傾聴・5つの技法」は大切であり、基本とは理解していても何かしらの堅苦しさを不全感がありましたが、今回の学びで新しい指針を与えて

いただきました。

これからの通話者との対話の中で、聴いている態度、気持ち、分かるというスキルを高めることができたいと思っています。

3. 関係の中で生じる「気持ち」 ※気持ちの区別チャート（相談者側）

言葉か、気持ちをあらわす言葉か、身体に感じられるか、状況に結びついているか（イメージ・直感）。〈関係の中で生じる「気持ち」〉

この研修で確かなものを受け取った感じがあります。当番の一期一会の中で〈関係の中で生じる「気持ち」〉を大切にしつつ、このスキルをより深く学んでいきたいと願っています。

これからもお会いするであろう一人一人の通話者に思いを寄せて



オリジナル「支援自販機」設置をお願いします



JR篠栗線「城戸南蔵院前」駅入口の自販機

設置されたコカ・コーラ自動販売機

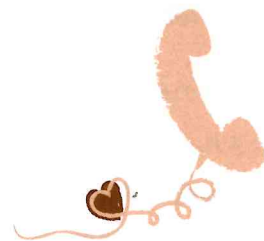
企業、団体から、販売収益の全額または一部をご寄附いただく「自販機支援募金」として自販機設置のご協力をいただいています。ご利用いただく皆様からも、間接的に福岡いのちの電話を支援していただくこととなります。おかげさまで多くの支援募金をいただいております。ありがとうございます。

ご援助ありがとうございます

寄附感謝報告 2020年12月1日～2021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		古林聖子	10,000	石村重哉	10,000
真正寺	10,000	入江信行((医)入江内科医院)	10,000	日本キリスト教会 福岡城南教会	5,000
原田 光	10,000	泉林寺	10,000	日本福音ルーテル久留米教会 女性会	2,000
濱 孝明	10,000	匿名	10,000	西新カトリック教会	18,392
三宅さちえ	10,000			カトリック笹丘教会	10,000
小深田信昭	10,000	賛助会		伊藤政彦	5,000
西林寺(安武義修)	10,000	久保カヨ子	5,000	福岡カルメル会修道院	3,000
(宗)浄土真宗本願寺派 託乗寺	10,000	石田 節	10,000	(学)松原こひつじ幼稚園	20,000
岡田象二郎((医)岡田こどもクリニック)	10,000	世良洋子	10,000	濱生正直	10,000
久能はる子	10,000	大久保尚子	3,000	福岡聖パウロ教会 麦の会	5,000
才藤千津子	10,000	薙野美代子	5,000	匿名	50,000
村山正治	10,000			周船寺第二幼稚園	5,000
福島あい子	10,000	一般寄附		楯林英晴	50,000
松尾慶孝	10,000	小林高明	10,000	福島あい子	10,000
(学)聖公学園草ヶ江幼稚園 園児一同	20,000	竹田浩子	3,000	福富由加里	20,000
権藤説子	10,000	杉本 登	5,000	西南学院バプテスト教会	20,000
福岡聖パウロ教会	10,000	井元 忍	10,000	福岡聖パウロ教会	8,000



堤 彰子	20,000	在日大韓基督教会 博多教会	3,000	助成金	
高橋哲郎	10,000	国際ソロプチミスト太宰府	50,000		
福岡南キリスト教会	5,000	日本基督教団 前原教会	5,000		
福岡有田バプテスト教会	5,000	志鶴昭久	3,000	コカ・コーラ支援自販機	
長住バプテスト教会	14,000	カトリック南粕屋教会	5,000		
福岡女学院中学校・高等学校	10,000	平尾バプテスト教会	15,000		
(寄附者確認中)	20,000	二ノ坂保喜((医)にのさかクリニック)	10,000	(株)紙谷 朝日新聞鳥栖販売店	11,352
福岡文化ライオンズクラブ	100,000	日本基督教団 福岡中部教会	10,000	(財)恵愛団(九州大学病院内)	82,813
進藤仁子	10,000	匿名	5,000	西部ガス(株)(パピヨン24内)	40,732
野島一彦	30,000	正田美加	3,000	(有)ダイキ通信工業(自社内)	22,569
小郡カトリック教会	30,000	福岡北ライオンズクラブ	300,000	南蔵院(JR城戸南蔵院駅)	29,794
サカグチ カイチロウ	30,000	藤田宗春	30,000	(株)西日本新聞社(本社)	48,303
佐藤好史	10,000	日本基督教団 福岡城東橋教会	10,000	(株)西日本新聞社(製作センター)	30,910
				(株)福岡住宅センター (鳥飼1丁目パーキング)	4,516
				福岡県弁護士会(福岡県弁護士会館内)	5,766

ご寄附は下記の振込先までお願いします

銀行口座：口座名義＝社会福祉法人 福岡いのちの電話
 福岡銀行赤坂門支店 (普) 1147617
 西日本シティ銀行天神支店 (普) 2131458
 郵便口座：福岡いのちの電話 01720-9-1037

千人会 1口1万円/年(何口でも)
 賛助会 1口2千円/年(〃)
 法人会 1口3万円/年(〃)

ご面倒をおかけいたしますが、よろしくお願い申し上げます。

税制の優遇措置があります

社会福祉法人の認可を受けておりますので、寄附をされた場合、法人の場合は損金扱いに、個人の場合は年間所得の25%まで寄附控除が受けられるといった、税制上の優遇措置の対象となります。また、福岡市個人市民税の寄附税額控除が受けられます。



INFORMATION

インフォメーション

日誌 2020.12.1~2021.2.28

12月

- 5 いのちの電話支援コンサート
研修運営班会
- 7 相談活動運営委員会
- 8 事業ボランティア「手づくり会」
- 9 インターネット相談実施セン
ター会議(Web)
第46期生養成講座
(講師：久保 千春氏)
- 10 フリーダイヤル「自殺予防いの
ちの電話」
- 14 事務局会議
- 18 第9回理事会
- 21 社会資源班会
- 22 第8回教育委員会
- 23 受信資料検討班会
第46期生養成講座
(講師：楯林 英晴氏)

1月

- 9 インターネット相談定例会
- 10 フリーダイヤル「自殺予防いの

ちの電話

- 12 相談活動運営委員会(中止)
- 13 インターネット相談員養成研修
(OJT)
事務局会議
第46期生養成講座
(講師：松浦 賢長氏)
第9回教育委員会
- 14 インターネット相談運営委員会
(Web)
- 20 第10回理事会
受信資料検討班会(中止)
- 26 事業ボランティア「手づくり会」
(中止)
- 28 広報活動班会
第46期生養成講座
(講師：吉野 正氏)
- 30 インターネット相談運営委員会
(Web)

2月

- 8 相談活動運営委員会(中止)

- 9 事業ボランティア「手づくり会」
- 10 フリーダイヤル「自殺予防いの
ちの電話」
第46期生養成講座
(講師：笠原嘉治氏)
- 14 インターネット相談員養成研修
(OJT)
- 15 事務局会議
- 17 受信資料検討班会(中止)
- 18 第11回理事会
- 21 第4回全体研修
(フリーダイヤル研修を兼ねる)
(講師：金子周平氏)
- 24 第46期生養成講座
(講師：岡 秀樹氏)
第10回教育委員会
- 26 インターネット相談員養成研修
(OJT)
- 27 電話ボランティア養成サポー
ター自主研修
(講師：松尾孝孝氏)

【編】集【後】記

電話相談員をさせていただいていると、電話の向うの方が背負っている荷物の重さに圧倒されます。私はこれまで電話相談に電話をかけたことはありませんが、電話はしないまでも日々の中でそれとなく支えてほしい時や、アドバイスをもらいたい場面、寄り添ってほしいと思う瞬間があります。気持ちがへこんだりざわついた時や、進むべき道に悩み迷うとき、そんな場合に皆さんはどんな対処法をお持ちでしょうか。家族や友人に直球を投げますか？ 読書や映画、ドラマを参考にする方法もありますね。あるいはネットで解決策の検索？ そしてアルコールに逃げるといふ奥の手も・・・。

私の対処法は趣味のひとつである登山に助けられています。悲しいかな、昨今は息苦しいマスク姿で登ることもありますが、目的の山頂までの数時間の大半は、自然に自分自身との対話の時間になります。仕事での行き詰まりの打開策、取り巻く混沌とした状況の整理、自分の本心の発見、動機の正当性や不純さについての点検、大きな買い物をするか見送るかの決断等々、難題の時には頂上までが遠い山を選びます。山頂までに出した答えが下山時には変わることもありますが、不思議なことに何らかの結論やヒントを得て帰宅できることが多いものです。大自然の中で自分が抱える問題がちっぽけに見える効果かと思えます。ただ、ひとつだけ大切なことは、向き合う相手である「自分」を一時的な感情や我欲に流されることのない、冷静で客観的なブレない存在として温存しておくことでしょうか。それができれば意外と頼もしい相談相手であることに気がきます。散歩や自転車、ジョギングでも同様かと思いますが、一度お試しになってはいかがでしょうか。ただし難所や天候などの条件次第では、自分と対話している余裕などないこともありますので、念のため。(I.H.)

電話受付件数

2020年12月～2021年2月

受付件数	3,187件
延べ相談員数	876人
延べ受信時間	100,711分

発行所

〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2-7-7
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。