



「壁打ち」

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)



わたしはある友人のオフィスをよく訪ねます。わたしの愚痴を嫌がらずに聞いてくれるからです。訪ねていきますと、いつも美味しいコーヒーが出てきます。コーヒーが目的で訪ねているのかも知りませんが、時には他愛のない話をし、時間を費やしています。しかし、彼は優しく聞いてくれます。不思議なことに、彼と喋っていると「わたしはこんなことを考えていたのか」という気づきや、「こうすれば、ひょっとするといい方向に向かうのかも」という解決の糸口を思いつくことがあります。

誰かと語り、話を聞いてもらい、自分の思いや考えを言葉にしますと、自分の中にある考えを整理する事が出来ます。そして、自分の言葉で話すことによって、自分の声を聞き、自分はこんな考えを持っていたのかと気づく事があります。

最近、ある本を読んでいましたら、「壁打ち」という言葉があることを知りました。この「壁打ち」は、スポーツ用語、ビジネス用語、ネットスラングとしてそれぞれ異なった意味を持っています。しかし、本来はテニスや卓球、サッカーなどの球技に関するスポーツ用語から生まれてきたもので

す。一人で壁に向かってボールを打ち、跳ね返ってきたボールを打ち返して練習をする自主練習のことが「壁打ち」なのです。壁はボールを打ち込まれても、工夫をして打ち込んだ人の上達のために、有効なボールを戻すことをしません。肩肘張らずにそのボールを戻しているだけです。ただボールを打ち込んでくる人に寄り添い、打ち込んでくるボールを黙々と返しているだけです。

先日、友人に愚痴を語り、悶々とした状態から脱し、考え方が整理されましたので「あなたは壁だ」と言いますと、友人は不思議そうな顔をしていました。そこで、「壁打ち」の話をしたら、「俺は壁か」と不服そうに笑っていました。

みなさんがなさっておられる電話相談は、大変なことで、有意義なことです。電話相談員は、「壁打ち」の「壁」に成りきることなのかもしれません。いつもありがとうございます。みなさんのご奉仕に感謝しています。



第38回いのちの電話相談員全国研修会ふくしま大会

「ラポール^(注)・絆を結ぶ ～共に考える。 ふくしまの光と影」

(注)ラポールはフランス語が語源で「心が通い合う関係」の意

4年ぶりに「いのちの電話相談員全国研修会」が、2023年10月26日(木)～28日(土)にかけて507名が参加して福島県郡山市で開催された。

1日目は、連盟理事長、福島県知事等の挨拶の開会式の後、福島県在住の芥川賞作家で僧侶である玄侑宗久^{げんゆうそうきゅう}氏による「日本人の心のかたち」の基調講演、コーラスと続き、約400名が参加した懇親会では、トランペット演奏、七福神踊り等アトラクションが披露され、和やかに歓談し、交流を深めることができました。

2日目は、3会場に分かれて、災害と心のケア関係3分科会、相談員のケア関係4分科会、社会的支援の在り方関係6分科会、ワークショップ7分科会の計20分科会と、震災・原発事故現地研修(バス3台)が実施されました。

3日目は、地元のフリーアナウンサーの大和田新氏による「伝えることの大切さ伝えることの素晴らしさ」として東日本原発津波事故大震災についての記念講演、閉会式がありました。

福岡から参加した7名の方々に感想を寄せていただきました。全文を紹介したいところですが、誌面の都合上、以下に、その一部を掲載させていただきました。

- 僧侶で作家の玄侑宗久氏が、現代の多様性の時代を例に挙げて、分かりやすく説明された。お互いに考え方や意見は違っても聴くことはできる、そして違いを認める、その心の柔軟性が大切。これが私の心に残ったお話の一つだった。相談員の姿勢につながる言葉だ。(基調講演) (MK)

- 異なるセンターからの8名がひとテーブル。初対面だが、皆が電話相談員。すぐに打ち解け、センター名が書いてある名札を下げているので、お互いの様子など情報を交換した。相談員が以前より減っている事や全録は共通の話題だった。福島センターの方は原発事故後の除染の話をされた。福島センターの皆様がそれぞれの苦難を乗り越えてこの大会の準備をしてこられた、そのご苦労を痛感した。(懇親会) (MK)

- 4人一組となって「自分の大切なこと」をテーマに、



懇親会の様子

①本人が話す、②他の3人によるリフレクティング(目の前の噂話)、③噂話を聴いて本人が話す、④リフレクティング、⑤本人が話すワークを4人それぞれが本人になって体験しました。リフレクティングでは、本人と目を合わさずに、本人の話で心動かされたことや浮かんできたことを他の3人で語り合いました。研修前に、宿舍のキンキンに冷えた水風呂で整えた状況で参加しましたが、このワーク後は、聴いてもらった感が半端なく、自らを理解したことで“心が整えられた”と実感しました。日頃、相談を聴く側にありますが、時には、「話を聴いてもらう」体験が必要だと感じました。(分科会「感じるオープンダイアログ「会話よりも対話」」) (HK)

- ヨーガ療法は、簡単で安全なアイソメトリック(等尺筋収縮運動)を使い緊張と弛緩を意識化することで、「今ここ」を客観視するマインドフルネスとして筋力と柔軟性がアップするだけでなく、新しい視点、気づき、智慧を得られるとするものです。

実際に、首、腕、胸、股関節などを一番強い力の半分位の力で、有音、無音で力を入れる、弛緩することを各3回程度繰り返し、する前とその後の筋肉や関節の動きを確認しました。血流が良くなり、気分爽快になり、気持ちのいいエクササイズでした。日々の生活の中で実践してみようと思いました。(分科会「相談員に必要なセルフケア～ヨーガ療法で健康を保つ～」) (HK)



福島第2原発

- NPO法人「富岡町3・11を語る会」代表の青木さん、「災害を自分事化してほしい。」一枚の写真を示して、そう言われました。その写真は、3月12日の早朝、富岡町から川内村に向かうあまり広くない道に、乗用車がずっと数珠つなぎに渋滞して並んでいる写真でした。

「想像してください。前日3月11日2時46分、大変な揺れの地震が起こり、電気が使えない、水もない、携帯電話も使えない状態のなかで、口づてに津波がきて駅も流されたとかの話も広がり、余震が続いて家の中にも入れず一晩を明かします。翌12日、雪もちらつくとても寒い早朝、国の指示で、全町民に防災無線で、川内村への避難が指示されます。皆さん、取るものも取り敢えず車で川内村への道へ向かいます。人口3000人の川内村に、富岡町民16000人が避難したのです。」(震災・原発事故現地研修) (KY)

- バス道中のお世話をしてくださった福島センターの方から、当時のセンターの状況をお聞きました。郡山分室の度重なる引越しや電話担当の方々の心身不調など、大変な最中でありながらも、電話活動を続けられたそうです。その精神に「いのちの電話」の意義と意味を改めて感じました。電話を通して言葉で心と心がつながり、ラポールが、絆が結ばれると実感しました。誰にも言えない思いを受け止め、活動を継続している日本各センターの仲間一人一人をリスペクトしたいです。(震災・原発事故現地研修) (YS)



展望台の向こうに福島第2原発

- 福島いのちの電話の副理事長柳沼純子^{やぎぬまじゅんこ}氏と直接話す機会があった。「(除染して)被災地に入れるようになった。福島は原発事故後のモデル地区になれる。ここまでになった福島を見てほしい。」という熱い言葉に胸を打たれた。(MN)
- フリージャーナリスト大和田新さんが、震災にあったらどんなことをしますかとお医者さんに尋ねたら、「五体満足^{ごたいまんぞく}の遺体は無い。遺体が自分であることを分かってもらうため、両手両足身体にマジックで名前を書きます。」と、現場を見ている医者^{いしや}の言葉に切実さを感じました。(記念講演「伝えることの大切さ、伝えることのすばらしさ」) (ST)

リレー随想

第33回

ネルソン・マンデラの夢と遺産

ラグビーや青雲一抹あれば足る 中村草田男
俳句の季語にもあるように冬はラグビーの季節。
半世紀近く前、鹿児島県の弱小高校でプレーしただけ
だが、観戦歴は長いオヤジファンを自認している。

今季、ラグビーファン最大の関心事だったワールド
カップは南アフリカが連覇し、最多4回目の優勝
を飾った。この世界一で、ネルソン・マンデラとラ
グビーの物語が改めてクローズアップされている。

物語の大筋は次のようなものだ。

かつて南アフリカは、政権を握る白人が人口の7
割を占める黒人を差別するアパルトヘイト（人種隔
離政策）を続けていた。黒人は住む場所を制限され
選挙権もなく、あらゆる差別・弾圧を受けた。ラグビー
は「白人のスポーツ」。代表チームの愛称であるスプ
リングボクス（羚羊の一種）のエンブレムは黒人か
ら「人種差別の象徴」と見られていた。

アパルトヘイト廃止後の1995年、転機が訪れる。
南ア代表は地元開催の第3回W杯に初出場した。その
前年には初の全人種による総選挙で、アフリカ民族
会議（ANC）議長のマンデラが大統領に就任して
いた。差別を長年続けた白人たちは黒人が政権を取
った時、報復を恐れた。政権内にはスプリングボクス
の解体案もあったが、マンデラは人種間の分断を脱
し、融和と国民統合の役割をチームに託した。W杯
で代表チームは期待にこたえ初優勝する。

詳細を書くとしても紙幅が足りないなので、これを
描いたクリント・イーストウッド監督の映画「イン
ビクタス―負けざる者たち」をお薦めしたい。

西日本新聞社監査役

遠矢 浩司

（後援会理事）



この「物語」は95年以降も、南アフリカが優勝す
るたび繰り返し語られる。それはなぜだろうか。

一つは、マンデラ政権がアパルトヘイトを推進し
た政治家や役人・市民を許し責任を問わなかったこ
とだ。彼自身も政治犯として62年から90年まで27間
もの長い間、獄中にあった。釈放されたときは71歳。
自伝「自由への長い道」は大西洋に浮かぶロベン島
監獄の様子をこう記す。「独房内は3歩ぶんほどの奥
行きしかなかった。横たわると、足が壁に触り、頭
が反対側のコンクリートをかすった」。いわれなき差
別の苦難の歴史と、自らも含む黒人側に求めた寛容
と忍耐。その対比が鮮烈な印象を残す。

マンデラはこう言っている。「肌の色や出自、信仰
の違いから人を憎むように生まれついた人間などい
ない。人は憎むことを学ぶのだ。憎むことを学べる
なら愛することを学べるはずだ」。人を魅了する器量
の大きさ。私見だが、日本で言えば西郷さん（隆盛）
のような人だったのかもしれない。

もう一つは、彼が目指したあらゆる人種・民族が
共存する「虹の国」が多くの問題を抱えていることだ。
ANC政権は、黒人の教育や雇用に力を入れてきた。
だが、白人との経済格差は大きく、黒人の間でも貧
富の差が広がっている。国民を鼓舞するラグビー代
表の役割はまだまだ終わっていないのだ。

マンデラが亡くなって10年。彼の夢の実現はいま
だ途上だ。しかし、分断や憎悪、排他主義が広がる
現代で、人々の融和や寛容を信じた彼の言葉はいっ
そう重みを増している、と思う。

理事長が福岡鶴城 ライオンズクラブ例会で卓話

11月16日（木）福岡鶴城ライオンクラブの例会に
おいて、久保千春理事長が福岡いのちの電話の役
割や相談実績、自殺の危険因子、こころの声、身体
の声を聴くことなどについて話しました。

同ライオンズクラブからの寄附のご協力に対し、
久保理事長が清水裕之会長に感謝状をお渡ししまし
た。

寄附金贈呈式 （福岡博多東ライオンズクラブ）

10月10日（火）福岡博多
東ライオンクラブの例会に
おいて、寄附金贈呈が行われま
した。ご寄附に対し、久保千
春理事長から感謝状をお渡し
しました。



ボランティア養成講座が始まりました

10月4日(水) 九州キリスト教会館において、第49期ボランティア養成講座開講式を行いました。今回は電話ボランティア11名、事業ボランティア1名が書類審査、面接を経て参加しました。

開講式では、日本いのちの電話連盟制作の動画を視聴、濱生正直副理事長の講演を受講しました。続いて出席した理事、教育委員、電話ボランティア養成サポーター、事務員の紹介があり、第49期ボランティアが自己紹介しました。

電話ボランティアは、今後2年にわたって、講座の受講、電話実習を受けることになります。事業ボランティアは、チャリティイベント等で活動を開始します。



チャリティー行事

心に響いたメッセージ インスハートが演奏会

福岡いのちの電話の後援会の主催により、チャリティー演奏会「いのちのうた」が、10月7日、福岡市中央区大名1丁目の大名クロスガーデンで開かれました。

演奏者であるインスハートは若手現役医師の2人組。医療現場で患者さんと向き合うだけでなく、「音楽の力で心まで癒したい」と休日などに活動が続けています。映画「いのちスケッチ」の主題歌になった「瞳の中のあなた」など心に響くメッセージを、ギターとバイオリンの旋律に乗せて歌い上げてくれました。

終演後にはオリジナルCDの販売・サイン会を開催。売上金を福岡いのちの電話に寄付いただきました。



チャリティゴルフが開催されました

10月19日(木)、糸島市にて福岡城東ライオンズクラブ主催で「福岡いのちの電話支援」チャリティゴルフが行われました。今回で36回目。福岡いのちの電

話開設間もないころから開催されているイベントです。このゴルフ大会には事業ボランティア員が参加し協力しています。

ブラッシュアップ研修の実施

電話ボランティア10年超のベテランを対象として、2月2日(日)、「聴くこと」をテーマに実施しました。講師は、曜日班スーパーバイザー、理事・教育委員の瀬

里徳子氏。参加された方には新たな気づきがあり、ブラッシュアップとともに充電の場にもなったようです。

ハートフルフェスタに参加しました

福岡市人権啓発センター主催の「ハートフルフェスタ2023」が開催され、9月24日(日) ソラリアプラザ1階での団体紹介に参加し、福岡いのちの電話のパンフ

レット、会報等を展示しました。日本いのちの電話連盟制作の動画を上映し、市民へのアピールを行いました。

ご援助ありがとうございます

寄附感謝報告 2023年9月1日～2023年11月30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

荒木靖邦（あらぎファミリー歯科）	10,000
真正寺	10,000
八木誠治（福岡鶴城ライオンズクラブ）	10,000
吉開泰信	20,000
井上悦子	10,000
五十嵐実（㈱福岡住宅センター）	10,000
萬年浩雄	10,000
山口雅子	10,000
木上勝征	10,000
宮崎信義（久山療育園理事長）	10,000
吉野 正	10,000
川原 健	10,000
金藤哲明（金藤歯科医院）	10,000
吉田黎子	10,000
太田輝幸	10,000
住吉康平（住吉クリニック）	10,000
武田誠司（（医）白翠園 春日病院）	10,000
杉本 登（杉本歯科医院）	10,000
見元伊津子（（医）同仁会乙金病院）	10,000
高宮紘士	10,000
エントリーサービスプロモーション（株）	10,000

松原妙子	20,000
成道寺 佐藤隆昭	10,000
西谷和武	10,000
後藤哲也	10,000
久能治子	10,000
村岡重弘（むらおか歯科医院）	10,000
乙藤秀臣	10,000
㈱丸屋	10,000
仲吉則雄（なかよし眼科クリニック）	10,000
内村英幸	10,000
太田 良	10,000
高宮義臣（（医）高宮外科内科医院）	10,000
原 経博	10,000
神宮純江	10,000
岩永安弘	10,000
川谷大治（川谷医院）	10,000
山名敏子（山名としこ眼科）	10,000

㈱花の子モト	10,000
上田章雄（上田整形外科・外科医院）	20,000
佐藤英彦	10,000
小林恒喜	10,000
久保千春	10,000
山手誠之助	10,000
佐野百合子	10,000
佐藤好史	10,000
藤見和代（藤見内科医院）	10,000
東長寺	10,000
大西純一（内科小児科 大西医院）	10,000
石橋明人（石橋内科循環器科医院）	10,000

賛助会

江口祐子	10,000
原田元子	2,000
正田美加	3,000

2023年度自殺予防公開講座（厚生労働省補助事業）のお知らせ

と き：2024年3月20日（水、祝日）14時開始

ところ：レソラホール（レソラ天神5階）

内 容：「いのちをたいせつに」

講 師：桂文我氏（落語家）

主 催：社会福祉法人福岡いのちの電話、社会福祉法人朝日新聞厚生文化事業団





金 長壽（(医) おりお心クリニック）
5,000

田久保明典 2,000

一般寄附

田中幸彦 2,000

楯林英晴 15,000

旗島淑子 10,000

森富士恵 3,000

福岡平成ロータリークラブ 50,000

田中幸彦 3,000

西川ともゑ（(株)博多石焼大阪屋）20,000

川崎弘詔 20,000

鴨川順子 10,000

東 悦子 30,000

高尾純平（インスハート） 15,000

小柳敏彰（インスハート） 15,000

福岡博多東ライオンズクラブ 100,000

若杉山文殊院 高瀬寛照 5,000

佐藤豊秀 10,000

貞池龍彦 5,000

藤田幸枝 5,000

中島英之（福岡博多東ライオンズクラブ）
20,000

松尾芳子 3,000

関根敏子 5,000

（医）八田内科医院 5,000

金子英次 20,000

田中幸彦 2,000

福岡鶴城ライオンズクラブ 200,000

藤田宗春 10,000

修猷さんざん会 同窓会有志一同
60,000

（有）入江地所（入江正徳） 50,000

入江正徳 10,000

柴田浩一 10,000

石上陽子 10,000

高橋哲郎 3,000

坂梨むつ美 10,000

執行好子 10,000

福岡城東ライオンズクラブ 500,000

吉村松子 20,000

竹田浩子 5,000

カトリック カルメル会修道院 3,000

松尾公孝 30,000

石村重哉 3,000

福岡北ライオンズクラブ 300,000

支援自販機

（財）恵愛団（九州大学病院内） 83,824

西部ガスホールディングス(株)
（パピヨン24内） 24,576

西部ガスホールディングス(株)
（油山研修所内） 3,180

西部ガス都市開発(株)
（サンテ飯倉内） 4,846

西部ガス都市開発(株)
（ニシコー千代ビル内） 9,327

（有）ダイキ通信工業（自社内） 31,739

南蔵院（JR城戸南蔵院駅） 37,278

（株）西日本新聞社（本社） 37,152

（株）西日本新聞社（製作センター）
14,965

福岡県弁護士会（福岡県弁護士会館内）
7,416

JFEパイプライン(株)（自社内） 5,112

ご寄附は下記の振込先までお願いします

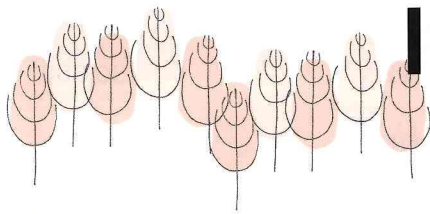
銀行口座：口座名義＝社会福祉法人 福岡いのちの電話
福岡銀行赤坂門支店 （普）1147617
西日本シティ銀行天神支店 （普）2131458
郵便口座：福岡いのちの電話 01720-9-1037

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。

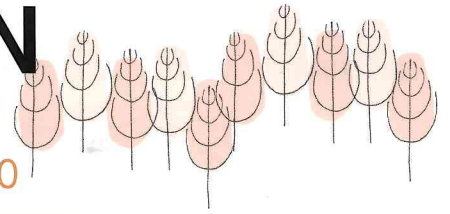
税制の優遇措置があります

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 2023.9.1~2023.11.30

9月

- 1 第47期生閉校式
- 2 事業ボランティア「企画づくり会」
- 5 相談活動運営委員会
社会資源班会
- 10 フリーダイヤル
「自殺予防いのちの電話」
- 11 事業ボランティア「イオン黄色いレシートキャンペーン」参加
- 12 事業ボランティア「手づくり会」
- 13 第6回教育委員会
受信資料検討班会
- 19 事務局会議
- 24 ハートフルフェスタ福岡(参加)
- 25 第6回理事会
- 26 事業ボランティア「手づくり会」
- 30 研修運営班会
自主研修「ケースと私」

10月

- 3 相談活動運営委員会
- 4 第49期ボランティア養成講座開
講式、講演
(講師：濱生正直副理事長)

11月

- 1 第49期生養成講座
(講師：山崎一馬氏)
- 2 社会資源研究班例会
- 7 相談活動運営委員会

- 8 第48期生3か月ミーティング
広報企画会
- 9 受信資料検討班会
- 10 フリーダイヤル
「自殺予防いのちの電話」
- 11 養成サポーター会
- 14 事業ボランティア「手づくり会」
- 15 第49期生養成講座
(講師：吉良安之氏)
広報班会
- 16 福岡鶴城ライオンズクラブ例会
卓話(理事長)
- 17 事務局会議
日本いのちの電話連盟インター
ネット相談事業委員会(リモート)
- 18~19 第49期養成講座宿泊研修 人間
関係訓練Ⅰ(講師：花田利郎氏)
- 20~21 日本いのちの電話連盟主催各セ
ンター事務局長スタッフ研修会
(福岡市)
- 22 第8回教育委員会
- 25 研修運営班会
- 28 第8回理事会
事業ボランティア「手づくり会」

【編】集【後】記

あけましておめでとうございます。

新年に歳神様やご先祖様をお迎えして、1年の健康や安全を祝う習慣があります。神社を詣で、おせちやお雑煮をいただき、家族や友人と1年間生き延びたことを祝福し合います。昔は正月に皆が1つ歳を重ねる数え年が普通でした。生きることが容易でなかったことが想像されます。

ウクライナとロシアの戦争が続き、昨年10月にはイスラエルとハマスの闘いが始まって多くの市民の命や生活が失われています。ハラスメントやいじめの事件が明らかになり、被害に苦しむ数多くの人々がいるとわかってきました。再び生きることが容易でない時代になっているようです。

「時薬(ときぐすり)」という言葉は、時間がつらさや苦しさの記憶を薄れさせ、忘れさせていく癒しのプロセスです。過去の出来事の映像や記録がどこかに保存され、消すことができなくなっており、時薬が効きにくい時代になりました。

「人薬(ひとぐすり)」という言葉もあります。今このつらく苦しい時間を誰かと共にし、今の気持ちを誰かと共有することが人の心を癒します。今の生きにくい時代、「人薬」が大切なのだと感じます。

皆さまにとって良い1年となりますよう心よりお祈り申し上げます。(TY)

電話受付件数

2023年9月~2023年11月

受付件数	3,381件
延べ相談員数	859人
延べ受信時間	108,013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 久保 千春

編集人 山口 哲史



この「会報」は共同募金の配分金で作成しています。