

神戸いのちの電話

社会福祉法人 神戸いのちの電話



「待ってね」

画：いなばなおこ

北風に吹かれても
やさしい気持ちが
微笑みをもたらす

「どうやって自分が 経験したことの無い苦しみに 共感するのか？」

神戸いのちの電話 研修委員
関西福祉科学大学大学院 教授

つむら なおこ
都村 尚子



1. 共感って何？

いのちの電話の活動に携わらせていただいておりますと、しばしば、相談員の皆様から、「共感する」ことの困難さを伺います。経験も価値観も違う方の電話にどう共感すればよいのか？あるいは、私がしていることは、「共感のフリ」ではないか、など様々です。

C・ロジャーズは「クライアントの苦しみをあたかも自分のものであるかのように感じる」ことが「共感的理解」であると述べています（「あたかも (as if)」を超えてはならないとも）。さらに、関西いのちの電話の長尾文雄氏は「深い穴の底から空を見る」ことであると述べています。穴の上にいる私たちが何とか穴の底に座っている人の横においてゆき、「ここから見ると、このように見えるんだね」とその人に伝えることであると。そして、認知症高齢者とのコミュニケーション法であるバリデーションの創始者N・ファイルは、（認知症高齢者との）共感に至るプロセスの中で柱となるのは、「カリブレーション」であると述べ、「カリブレーション」とは「クライアントを観察し、支援者が彼らの感情と自分の感情（表情、姿勢、呼吸など）を一致させていくこと」であると。「非言語的コミュニケーションによる共感」と言い換えられるかもしれません。

以上の先達らの理論から、私は「穴の底に降りる方法」が私たちには必要なのだと考えました。その方法には言語的コミュニケーションと非言語的コミュニケーションが共に必要であり、前者は言葉を使って彼らの背景やライフストーリーを聴くことであり、後者は「鏡像性」を保持することであると考えています。

2. 真の「共感」を目指して

特別養護老人ホームに勤めていたころから、約25年間、私は認知症高齢者の声なき声に何とか

向き合おうと奮闘してまいりました。その中で私が目指したことは真の「共感」と「受容」です。それらは彼らとのコミュニケーションにおいては最も困難であると考えてこれまで考えられていました。なぜなら、彼らは現実でないことを訴え続けたり、コミュニケーションや支援そのものを拒否する等が起き、その先に言語を失う「失語」を呈し、支援者はコミュニケーションを諦めざるを得なくなるからです。しかし、前述の「深い穴の底から空を見る」ことが、学びと実践の中で言語的及び非言語的コミュニケーションの両方を駆使することで可能になることがわかりました。その実例の一つをご紹介します。

これまで、私は数えきれないほどの認知症を呈して生きる人々に出会いましたが、最も忘れられない方のおひとりである藤原さんとの初対面でのコミュニケーションの要約が以下のものです。

藤原さんは兵庫県養父市にある特別養護老人ホームに生活されて7年目の方でした。彼女は脳梗塞が原因で認知症を呈し、「CDR3(重度)・失語症」との診断が下されておりました。施設の職員は彼女をもう「お話ができない人」と考え、「(はい、いいえで答えられる)閉じた質問」や「ジェスチャー」での応答を行っていました。

その日、私は彼女の真正面に座り、表情や呼吸を合わせました(カリブレーション)。そしてゆっくりと彼女に質問を始めました。「この生活で大変だと思うことは何かありますか？」すると、それまで7年間ほとんど声を発しなかった藤原さんが、ハンディーカメラで録音ができるほどはっきりとした声で話し始めます。そしてご自分の90年間の人生がどれほど苦しい、壮絶なものであったか、そしてそれらを乗り越えてきた今、自分はどれほど幸福であるかを20分ほどかけて語っていただきました。私は涙なしには聴けませんでした。

3. 真のコミュニケーションを目指して

私は子どものころから、ひととのコミュニケーションが最も苦手な人間でした。いつも、失敗を恐れていました。そのため、教員という仕事は他のどの仕事よりも自分には向いていないと考えていました。

ところが、なぜか40歳を過ぎてから、4年制大学の教員になり、今では大学院のゼミや授業も持つようになりました(大学院の私のゼミには、学部を卒業してすぐの院生と行政や企業の管理職を定年で終えられた方たちとが同じ学年におられます)。

50歳を過ぎてから、ようやくそういった学生さん・院生さんたちと少しずついねいに向き合うことができるようになったと感じています。彼らの気づきを何よりも大切に、「待つこと」ができるようになったのはほんのここ数年です。なぜ、それがここに来て、わずかでも可能になったのでしょうか？

それは、自分の良いところ・嫌なところを含めて私が自分自身と向き合えるようになってきたからだと感じています。なぜ、私は自分自身と向き合えるようになったのか？

それは、藤原さんのように認知症を呈して生きる人たちが、言葉や非言語で自らのライフストーリーを懸命に語ってくださり、それらを通して生きることを意味を私に教えてくださったから。さらにそこから、自分の人生にも自分なりの大切な意味があるのではないかと感じられるようになったからだと考えます。

4. 「答えの出ない事態に耐える力」

「声なき声を受けとめる」ことを私は支援が必要な人とのコミュニケーションの中で目指してきました。彼らの思いに共感し、存在そのものを受容することが、コミュニケーションの中で可能になることを自身の体験の中で、実感してまいりました。

「いのちの電話」における電話の掛け手からの訴えに対して、「言葉の奥にある彼らの本当の思いに耳を傾けること」、さらに「自分が経験したことのない苦しみに共感すること」は、私のこれまでの取り組みと同じくらい、あるいはもっと困難な作業なのかもしれません。

英国の詩人キーツが病の中で弟に宛てた手紙で表した言葉、「ネガティブ・ケイパビリティ(答えの出ない事態に耐える力)」があらゆる支え手側に必要な力ではないかと考えています。「死にたくなる」ほどの苦しみを抱えた人の思いを電話1本でそうやすやすとは軽減できる答えなど出るはずありません。しかし、たかが1本の電話、されど1本なのです。

「ネガティブ・ケイパビリティ」は、「記憶もせず、理解もせず、欲求せず」して初めて可能になると、この概念を再発見した精神科医のピオンは述べています。

「ああ、『いつものリピーターさん』や…」と捉えず(記憶せず)、「この人は『心の病気だから』ありもしないことを言うのだ」と決めつけるのではなく(理解せず)、「良い支援者でありたい、役に立ちたい」とアドバイスするのではなく(欲求せず)、「ただ、今のこの瞬間の彼らの声を『感じたい』」と常に私も切望しております。この「ただ、感じる」こと、さらに「感じていることを分かち合うこと」によってこそ、自分が経験したことのない唯一無二の苦しみや悲しみを私たちはようやく共感できるのではないのでしょうか？

電話の先の見えないその方の声と一緒に悩み続けること、揺れ続けること、そのことが何よりも求められているのではないかと思います。

“ともにあること”

神戸いのちの電話 理事
学校法人大阪女学院法人事務局

むねゆき こうのすけ
宗行 孝之介



みなさま、初めまして。今般理事を拝命しました宗行と申します。若輩ではございますが、「どこの馬の骨や?」ということで紙面をかりて自己紹介とご挨拶をさせて頂きたいと思えます。

みなさまご存知の今井鎮雄¹さん、この方はちょうど私の二回り年長なのですが、私にとっては、「キャンプのおじさん」でした。彼が開設したキャンプ場が小豆島にあり²、そのキャンプに小学生で参加したのが今から55年前。

キャンプというと飯盒炊爨にテント泊、1泊2日というのが定番ですが、そのキャンプは約2週間を小豆島の無人島で過ごす、それも小学3年生以上男子のみというとんでもないものでした。さすがに宿泊はテントではなく粗末な小屋（キャビンとよばれていました）で子どもが10人くらい、カウンセラー³と呼ばれる男子大学生が1人か2人。食事はキッチンと呼ばれる女子大学生が3食作ってくれます。これにはそれぞれ理由がありますがここでは割愛します。

そんな中、初見の子供たちですから初めはお互い「猫をかぶっている」、しかし数日もしないうちに化けの皮がはがれてしまう。そして起こることがグループ内の主導権争いや、ホームシック、あるいはカウンセラーに媚を売る、ケンカする、すねるといったありとあらゆる「問題行動」が起こります。これに対し、カウンセラーはあんまり介入をしません。黙ってそばにいて聞いているということが多いです。子供にとって普段の生活であれば、問題行動を起こせば、親や先生から「叱られる」「注意される」といった対応が普通でしたからこれには吃驚しました。大きさに言えば今までの自分の人生には全くなかった経験、想像上の存在でしかなかった大学生のお兄さん、お姉さんが子供の自分と24時間一緒にいてくれる。両親や、先生ほどしっかりしていないけれど、ハマもするし、技術もあんまりない。

けれどもキャンプ中はどんなときにも「ともに来てくれる」。そのことがどれだけ自分を力づけてくれるか。そんなリーダーに囲まれた私は、いつしかそんなリーダーシップに憧れ、YMCAに入職しました。

今度は指導者として余島キャンプに相まみえたときに、再び今井さんから言われたことは“Stay with Campers!”。キャンプ中はどんな時でもキャンパー（子供たち）と一緒にいなさい。ということでした。そういわれてもまだまだ駆け出しだった私。正直「自分の時間が欲しい」「大人同士の時間が欲しい」と思ったりもしました。けれども、後になって考えてみると、目の前の相手にきちんと向き合いなさいということだったと思います。

後年Tグループのトレーナーとして訓練されたときに強調されたのが“withness”という造語。もちろん、経験、知識、技術は極めて大切。しかし、最も大切なのは「ともにあること」。これが余島での経験を想起させ、そうか今井さんが口を酸っぱくして言っておられたのはこれだったんだと得心させられました。「ともにあること」は単に物理的だけではありません。離れていても心理的に「ともにあること」は可能です。

子供時代のキャンプ、ユースワーカー時代、そして指導者を養成するトレーナーとして常に「ともにある」ということの大切さを学ばせてもらった心持がいたします。

一本の回線を通じて「ともにあること」を実践されている相談員のみなさま、委員、スタッフのみなさまに心より敬意を表しますとともに、これからもどうぞよろしくお願いいたします。

1 今井鎮雄 1920～2014、神戸YMCA総主事、神戸いのちの電話理事長、国際ロータリー元理事他。

2 香川県小豆郡土庄町銀波浦沖にある神戸YMCA余島少年キャンプ場

3 臨床心理士ではなく、子供たちと24時間一緒に過ごすリーダーシップのこと。組織キャンプ・教育キャンプ用語

ご 案 内

2019年度 公開講座 (第36期電話相談員養成講座の説明会を兼ねています)

「共に支え、共に生きる」

日 時：2月22日(土) 13:00～14:30
 講 師：宝塚市立病院緩和ケア病棟
 チャプレン・カウンセラー 沼野 尚美氏
 会 場：神戸市立総合福祉センター
 定 員：90名

「若者の自殺予防

～生徒へのゲートキーパー研修の経験から～
 日 時：3月14日(土) 13:00～15:00
 講 師：流通科学大学
 臨床心理士 岩崎 久志氏
 会 場：神戸市立総合福祉センター
 定 員：90名

2020年度 連続公開講座・第36期電話相談員養成講座

- 連続公開講座 4月2日～5月28日 毎週木曜日(連休除く) 18:30～20:30
 - 電話相談員養成講座 6月18日～翌年3月30日 原則毎週木曜日 18:30～20:30
- 詳しくはホームページ (<https://kobe-lifeline.org>) または募集パンフレットをご覧ください

ご支援有難うございました

2019年4月から2019年9月までに、会費・寄付を頂いた皆様のお名前です。(敬称略・順不同)

《維持会費》

相浦 和生	相田 裕子	阿部 元則	赤本 公孝	石川 明子	井出富光子	氏原 光世	梅田美恵子
大川 裕子	大田 忠子	岡田 弘子	荻原 邦子	梶原 稔子	北川 美香	熊井 伸子	郡 美恵子
後藤 方江	坂井 晶子	佐藤 久子	篠塚 正子	島野 俊子	柴崎加代子	杉本 和俊	首藤 恭子
曾木 公子	高谷 晋介	瀧川 博司	武内 朗子	竹森 勝彦	田中 寛	田中美知子	田村 伸五
戸田 洋子	戸田 達男	友添 智子	戸山 晶夫	中道 晴夫・悦子		中村 昭子	名田 敦子
西 のり子	西山 和宏	橋本 和子	橋本 裕美	橋本 正晴	馬場 清子	馬場 金司	林 祐介
檜枝裕美子	肥田 陽子	保科 英美	星野 章	松下 光子	松本 悦子	松山 郁子	水野 ミツ
三戸喜久子	宮田 満雄	森末 隆子	山口 照美	山本 常雄	吉池 新二	吉川美恵子	和田 俊子
和田 孫博	渡辺恵美子						

浅野神経内科クリニック 浅野 達蔵
 大森クリニック 大森 和広
 いずみハートクリニック 泉 和秀
 神戸市精神障害者家族連合会 小川 正

《賛助会費》

兵神装備株式会社 小野 純夫	いずみ心療クリニック 谷口 加容	塩山心療内科 塩山 晃彦
永安心療クリニック 永安 茂雄	花田神経内科クリニック 花田 進	バンドー化学株式会社
兵漬兵庫食品株式会社	松下メンタルクリニック 松下 寿能	医療法人社団福島神経科クリニック 福島 正人
佐々木医院 佐々木 務幸	片岡医院 片岡 徳内	村田建設株式会社 村田 奈緒美
ひつじ診療所 服部 晴起	田中神経科クリニック 田中 博文	株式会社トーアコーポレーション
生活協同組合コープこうべ	平本医院 平本 憲孝	いるか心療所 九鬼 克俊

《寄付金》

相浦 和生	稲垣 由子	ウィリアム・エルダー	占部 太	大久保雅由	落合 弘	尾上 亮
太田 仁美	寛 雅典	片山 誠一	上谷 佳宏	亀田 則子	熊谷 郁子	頃末美代子
坂井 晶子	坂手 節子	佐藤 久子	島田 桂吉	下村 義明	高谷 晋介	高橋 孝正
建部 典夫	田中美智子	辻井 陽子	渡会 紀子	西 のり子	西山 和宏	野坂 弘子
馬場 清子	馬場 金司	本城 智子	松山 郁子	和田 孫博	和田 義次	青木 恭子
馬場 秀夫						

中山神経内科 中山 幸平
 神戸ワイズメンズクラブメネット会
 神戸西ワイズメンズクラブ
 川上神経内科 川上 道一
 波多腰心療クリニック 波多腰 正隆
 日本キリスト教団明石教会
 株式会社R・Ys瞬美瘦 田中 恵美
 眞宗寺
 やまもと心療内科 山本 博一
 かねだ心療クリニック 金田 弘幸
 まつい心療クリニック 松井 律子

※匿名希望の方、本法人の役員、研修委員、現相談員の名前は掲載しておりません。ご了承ください。
 ※昨年より個人情報保護法が改正されましたが、今後も支援者のお名前は掲載させて頂きたいと考えております。ご意見等がございましたら、事務局までお知らせください。

イベント活動報告

神戸いのちの電話では、毎年「イベント」という名で、我々の活動を知ってもらうため、またチケット販売による収益を目指して、著名人の講演や音楽会等を行っています。最近では2018年の永遠瑠マリルイズさん(ルワンダの教育を考える会)の講演、2017年の川島成道さん(盲目のバイオリニスト)のコンサート、2016年の姉様キングス(音曲漫才)の舞台などです。

今年は、9月7日(土)の午後、神戸栄光教会において、関西学院グリークラブのコンサートを実施しました。

残暑厳しい日でしたが、350名の方が来場してくださいました。チャペル内は補助椅子を出さないといけない程の盛況でした。



正門前で見送りの合唱をするグリークラブと拍手をし、カメラに収める人々



最前列まで隙間なく埋まった会場

関西学院グリークラブはその歌唱力もさることながら、きびきびした動作も洗練されていて、あっという間に予定の1時間半は終わってしまいました。若人の合唱に魅了されたひと時でした。そしてコンサート終了後、彼らはチャペルの正門前に整列し、来場者を歌声で見送ってくれました。この思いがけないプレゼントに、一同再び聞き惚れ、胸を熱くして感動とともに帰路に就きました。

くらべない

年が明けると阪神・淡路大震災から25年になります。突然に明日が絶たれるということ、理不尽な悲しい事件、まだまだこれからなのにどうしてという悔しさはそれからたくさん知ることになりますが、社会に出たばかりでの震災は強烈な経験で、その後も「あの時のことを思えば」と身体的な感覚として自分の中に残り続けています。

後輩の死や同級生宅の焼跡に涙し、同じように思ってたはずの子が自ら死を選んだとき、直前に話した後悔が十数年を経て相談員を考えた根底にはありながらも、勝手な罪滅ぼしの気持ちはもちろん許されないことで、それは誰の苦しみもつらさも、人と比べるものではなく唯一無二だからだと、心の底から思うようになったのは、言葉にしてしまえば当たり前のようなそれぞれのいのちの重さを感じるからかもしれません。

ときに「こんなに悩む自分は人より弱いのだろうか」という言葉が向けられ、自分の心を信じてほしいと思っても言えず、ただただ聞くばかりの未熟な自分、志半ばで倒れた人の無念を思いながらどこか気持ちを奮い立たせようとする身勝手な自分、相談員を続ける資格があるのか、不安はいつまでもあると思いますが、何かとくらべることなく、唯一無二の生を信じて、電話の声に繋がろうと思います。(A.T.)

神戸いのちの電話 相談電話 ☎078-371-4343

平日 8:30~20:30

土曜、第2・3・4金曜 8:30~翌日8:30(祝日のとき 8:30~16:00/20:30~翌日8:30)

日曜、祝日 8:30~16:00

フリーダイヤル「自殺予防 いのちの電話」 ☎0120-783-556

毎月10日 8:00~翌日8:00(24時間・無料)

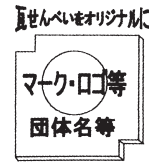
海の幸

高嶋酒類食品株式会社

碍子等電気絶縁物 及び
モールド・トランス等の卸売

〒658-0044
神戸市東灘区御影塚町3丁目9番18号
東光碍子株式会社
取締役社長 濱 浩一

オリジナルせんべいをお作り致します。
記念品・贈答品等に最適です。お気軽にご相談ください。



神戸名産 死せんべい 死まんじゅうの元祖
創業明治六年
亀井堂糖本舗
神戸・元町
TEL(078)351-0001
www.kameido.co.jp

みつかる。つながる。よくなっていく。

公益財団法人
神戸YMCA

〒650-0001 神戸市中央区加納町2-7-11
電話 078-241-7201(代表) FAX 078-241-7479
<http://www.kobeymca.org>

安全運転・快適な車内空間を
ご提供いたします!
夜間・早朝も対応します(事前予約要)
介護タクシー

ますらお
丈夫かい

山本 常雄
予約電話 **090-3943-0110**

60年の信頼と実績

大阪ガスサービスショップくらしプラス
株式会社ライフライン

台所・お風呂(水廻り)のリフォームから
手すり・バリアフリー工事等の介護リフォームまで
ライフラインにお任せ下さい!
住まいの快適さを環境に適した提案で実現いたします。

神戸市東灘区住吉南町3丁目2番23号
0120-26-4919
Tel.078-845-2171



ミラブル
ウルトラファインミスト

小倉サンダイン株式会社



高級奈良漬

甲南漬

木村 歯科

〒651-0087 神戸市中央区御幸通8丁目1-6
神戸国際会館13F
☎078-251-1823



駅弁は、日本の心

淡路屋

弁当のご予約・配達承ります。
☎078-431-1682



甲南女子大学

KONAN WOMEN'S UNIVERSITY

〒658-0001 神戸市東灘区森北町6-2-23
TEL 078-413-3130
<https://www.konan-wu.ac.jp>

キリスト教精神に基づき、誠心・誠意・ご奉仕します。
介護保険の申請代行、ケア・プランの作成、成年後見など
福祉でお困りのこと、まずお電話下さい。

ベテルおおた介護保険事務所 ベテルおおた社会福祉士事務所

社会福祉士・主任ケアマネージャー 大田 厚三郎
(日本基督教団神戸栄光教会会員・元西宮市役所職員)

〒655-0895 神戸市垂水区坂上1丁目2-19-103
携帯 090-9112-6357 FAX 078-755-5261

少し話してみませんか?あなたの心のバランスに

話し相手とカウンセリングの

Lamplight 相談室

ランプライト

相談受付 ☎080-9478-9855

<http://www.lamplight-counseling.jp/>
◆スタンダードプラン 20分/分(後払い)
◆1回最大60分 60分以降は30分/分

村田建設株式会社

〒653-0825 神戸市長田区池田新町11-17
TEL(078)641-0231
<http://www.murata-kk.com/>

短期療法を学ぶ会神戸

《ブリーフセラピー(短期療法)とは》

問題の原因を個人や病理に求めず、コミュニケーション(相互作用)の変化を促し問題を解決・解消していくこととする心理療法です。個人面接や家族面接、訪問援助、学校教育、組織マネジメント、コンサルテーションなど様々な援助場面に活用されています。

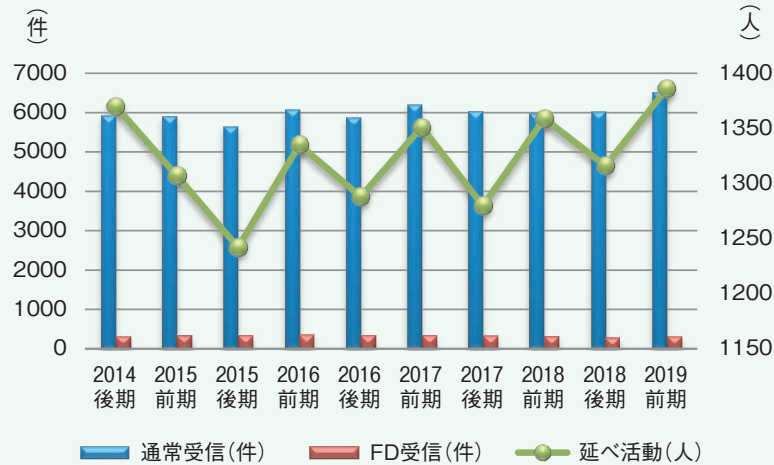
Mail : nfbt.kobe@gmail.com
<https://nfbt.kobe.jimdo.com/>



私たちは
神戸いのちの電話を
応援しています

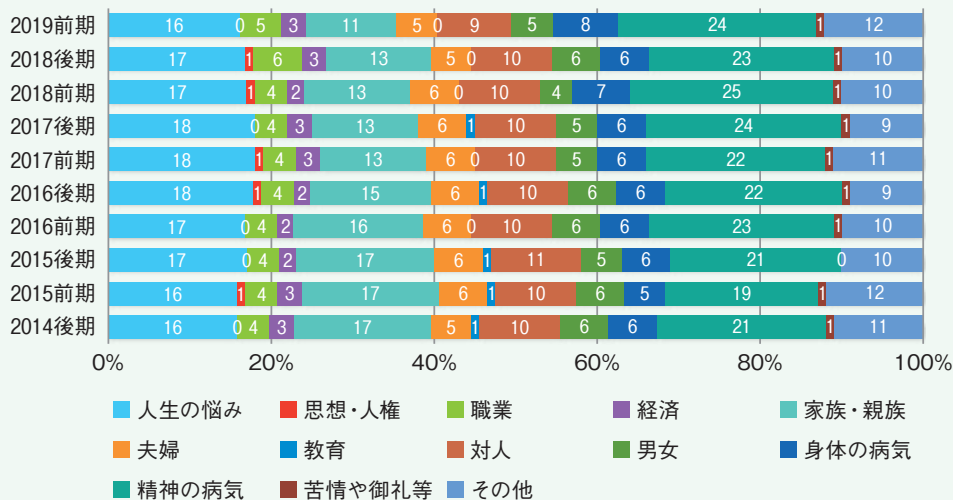
「神戸いのちの電話」統計報告

受信件数(半期)と相談員数(延べ活動人数)



電話を受けた相談員の延べ数が前期後期で増減しながらも漸増傾向にあることが見える。後期が落ち込むのは、年末、年度末を含むため、相談員も多忙となることに関係しているかもしれない。今年度前期には、延べ人数の増加と共に受診件数も大幅に増加した。これは、相談員の増加が受信件数の増加に結びつくことを示唆するものと考えられる。

受信内容(半期)



相談内容を、上と同じく、半期毎にまとめてみたものである。相談内容では、この数年、それぞれの相談が占める割合も大きく変動する事無く推移しているが、今回の提示したグラフでは、精神の病気の占める割合が若干増加し、ほぼ4分の1となっている。一方で、家族、親族に関わる相談は減少している。この変化が何らかの社会の変化を反映しているものか、一時的な変化なのか、長期に推移を見守る必要があるだろう。(統計小委員会)

編集後記 原点にかえり、広報誌の役割を考えてみる。執筆者が、時間を割き、原稿として認めていただいた「ことば」を編集し、出版する。そして、お会いしたことのない読者との信頼関係を紡ぎ、私たち神戸いのちの電話の活動を世に問う、構える必要はないが、かんたんではないな、とも思う。(M.A.)

広報誌 神戸いのちの電話
 発行日 2019年12月
 発行 社会福祉法人 神戸いのちの電話
 発行人 理事長 水野 雄二
 編集 神戸いのちの電話広報委員会
 〒650-8691 神戸支店郵便私書箱1103号
 Tel 078-371-4405 Fax 078-371-4355
 E-mail kind4343@viola.ocn.ne.jp
 ホームページ <https://kobe-lifeline.org>