



山梨いのちの電話

相談電話 / 055-221-4343

毎週火曜～土曜 / 午後4時～午後10時、ひとりで悩まずにお電話ください

「太陽と海と船」
てんどうこみち

四角い帆も三角の帆も
好きな色好きな柄で
この海の上を
思う様に
楽しんでほしい

晴れの日は嬉しい
曇りの日は淋しい
嵐の日は精いっぱい
天の与える道を
味わってほしい



2019年 **夏**

第53号

まじ

「理事長退任にあたり」 「理事長就任にあたって」	前理事長 新理事長	功刀 弘 高戸宣人	1
2018年度 収支総括表			2
「もう一度、コミュニケーションの基本」 山梨大学大学院教授	栗田真司氏		3～4
図書紹介「子どもの心を育てるコミュニケーション」 栗田真司著			5
山梨いのちの電話を支えてくださる方々			6
報告 / あゆみ / 編集後記			7

「理事長退任にあたり」

NPO法人山梨いのちの電話 前理事長 功刀 弘



私はこの度4年間の理事長の任を終えるにあたり、総会前の理事会に理事長退任のお願いをいたしました。理事と相談員の皆さま、また事務局の各位に多くのご支援を頂きながらの4年間で感謝です。この間に相談員の減少傾向が続き、現在の相談員に多くの負担が掛かってきました。その改善に何よりも公開講座の実施とそれへの新規の参加者の増加が欠かせません。企画し実行してきた関係者のご努力に応えるべきですが、私の力の及ばない状態に申し訳ない思いで一杯です。

この活動も20年目を迎えようとしています。これまで相談員としてご協力くださった実数は百数十名になるでしょう、また精神的にも資金的にもご支援して下さった関係者も500名以上、百団体に及びます。その方々のご支援に応じて

いくべきですが、80歳を超え個人的な事情を抱えている私の我侭にご理解を下さった理事各位からの賛同を得ることが出来ました。私も事情が許す限り一理事としてできることは、これからも担わせてもらいたいと思っています。高齢化の進むわが国わが山梨において、困難でも少しでも若返りを図りながら、この活動が山梨の風土に合った形で細くても質の高い活動を続けていくことを願っています。

新理事長は山梨県庁に長く勤務し、最後は児童相談所所長・臨床心理士として児童虐待の対応に忙殺されていた方です。

15年若返った新体制の活動に対して、関係各位の皆さまの一層のご支援を願いながら理事長退任の挨拶とします。



「理事長就任にあたって」

NPO法人山梨いのちの電話 新理事長 高戸 宣人

このたび、理事長をお引き受けすることになりました。大澤英二先生、功刀弘先生というまことに大きな存在の後を私のような者が継ぐことについて、身の震える思いをしています。

山梨いのちの電話は2001年4月7日に開局しました。あの日、私たちは山梨で初めての民間ボランティアによる電話相談員として、孤独の中で心の苦しみを抱えている方の隣人になりたい、ちからになりたいと願い、不安や緊張と共に高揚した思いで受話器をとったのでした。

心を傾けて聴き、共に考える、ほとんどそのことだけで私たちに何ほどのこともできません。

どうしようもない状況は私や家族に起こっても不思議はないのです。

しかし、そのような中であって現実を引き受け、勇気を取り戻していかれる姿を見せていただくこともしばしばあり、深い敬意とともに、ひるがえって私が生きていることの意味を改めて考える体験もしています。

山梨に生まれたいのちの電話は、山梨の宝物だと思っています。浅学非才の身ですが、お力を貸していただいてこの宝物を守り、伝えていく務めを果たす覚悟です。どうかよろしく御願います。

山梨いのちの電話



2018年度収支総括表（2018年4月～2019年3月） 単位：円

	科目	決算額	摘要
収 入	前期繰越金	849,752	
	会費	1,125,000	個人会員283名 法人会員17団体
	受講料	20,500	公開講座
	補助金	1,795,138	山梨県、山梨県共同募金会、山日YBS厚生文化事業団
	寄付金	2,560,000	個人67名 法人27団体
	雑収入	15,472	諸会議交通費(甲府市) 銀行利息
	その他の収入	268,843	仮払金収入
	補償金	2,000,000	事務所移転にかかる補償
	収入合計	8,634,705	
	支 出	人件費	2,143,031
研修費		1,198,127	研修会講師謝礼及び交通費など
管理費		87,182	水道・光熱費、営繕
事務費		992,151	通信・送料・印刷製本費・消耗品費・会議費など
賃借料		1,631,682	建物・駐車場代
雑費		205,058	各会費・渉外・福利厚生・雑費
その他の支出		224,843	仮払い金
基本金組入		1,000,000	
次期繰越金		1,152,631	
支出合計		8,634,705	



わたしたちの活動を支えて下さい！

こころの苦しみに寄り添う「いのちの電話」には、
相談員と共に運営費を支えて下さるボランティアが必要です。
みなさまのご理解とご協力を、お願い申し上げます。

- 正会員 個人会員（年間一口以上） A 3,000円 B 5,000円 C 10,000円
法人・団体会員（年間一口以上） A 10,000円（何口でも）
- 賛助会員 個人会員（年間一口以上）5,000円／団体会員（年間一口以上）10,000円
- 寄付金 金額にかかわらず、随時お受け致しております。
- 振込先 「山梨いのちの電話」理事長 高戸宣人
・郵便振替 00250-8-34938 ・山梨中央銀行本店 普通 1736737

※銀行よりお振込み頂く場合には、お手数ですが、お名前・住所、会費・寄付等の区分について FAXか電話にて山梨いのちの電話事務局まで、お知らせ下さいますようお願い申し上げます。



「もう一度、コミュニケーションの基本」

山梨大学大学院教授／臨床心理カウンセラー 栗田真司氏

◎プラス思考かマイナス思考か

あなたにとって大事な人を思い浮かべてみてください。その人の内面的な特徴を箇条書きにして、思い浮かぶだけ記してみましょう（3分間）。見た目のことじゃなくて内面ですよ。いくつ書けましたか？5つですか？10以上ですか？これはその人に対する愛情の指数でもあります。2つ3つしか出てこないのは、もう、その人への愛情がほとんど無いと言えるかも知れませんよ。（笑）

更にその人の特徴の良いところには○、悪い所には×をつけてみましょう。○が多いですか？×が多いですか？そして最初は○ですか×ですか？最初が×だったという人や、×ばかりという人はこれから考え方を大きく変換された方が良いと思います。それはその相手が悪いのではなく、あなたの人を見る見方が悪いと言うことなんです。どんなに変な人にもプラス思考の人は○をつけます。逆にマイナス思考の人は、どんな人にも×が多くなるんです。そして、この×の部分は自分を投影して×になっているんです。客観的に人を見ているのではなく、自分の×を相手に見てしまうもので、コミュニケーションは鏡と言われます。自分をそこに映し出して×をつけてしまうんです。そして日常で相手に対して×はたくさん口に出していても、○はあまり言いません。これを逆にしましょう。相手の×は伝えず、○を言うようにしましょう。

◎無礼の連鎖

相手につけた×（無礼）は、連鎖していきます。たとえば会社で上司からダメ出しをされた人は、部下にダメ出しをします。その部下は、その悔しさを胸に持ち帰り今度は妻に「なんで今日のおかずは2品だけなんだ！」とダメ出しをします。妻は子どもに「なんで宿題をしていないの！」とダメ出しをします。今度はその子どもが弟に・・・

弟は誰にもダメ出しができないので、学校で自分より弱いと思われる子を見つけてダメ出しをします。これがいじめになります。いじめは目の前の関係だけで理解できるものではないんです。ずっと離れたところにその元があったりするものです。否定され潰された心の世界の行き着くところがいじめの姿と言えます。

◎褒めることより認める

褒める子育てというのが大きく取り上げられた時期があります。叱るより褒めて育てるというものです。しかし、褒めるというのは、上から目線で評価付けをすることで、それもつまりは外からの評価を気にする人を育てることになります。褒められるために頑張り、褒められないとダメな自分ということになる。これでは自分から主体的に頑張る姿にはなれないと思います。評価するのではなく認めることが大事です。「いい考えだね。」これが褒めることで、「たくさん話すようになったね」これが認めることです。評価するのではなく、事実気付いて承認するだけでいいのです。

◎自己肯定感

「自己肯定感」という言葉があります。これは、「私は走るのが速い」と自分の能力を肯定するというものではありません。何も能力を発揮していなくとも「自分は存在していていい」「生きていていい」と自分の存在自体を肯定する感覚のことです。

この「自己肯定感」というものは小さい時に周囲の大人によって育成されます。「生まれてきてくれてありがとう」と親に無償の愛を与えられている感覚です。OECDの加盟国に対する調査で、日本人は、自己肯定感が低いことが指摘されました。子ども時代に「生まれてきてくれてありがとう」と言われていないのかもしれませんが。自己肯定感とは、結婚の時にも高まります。「この人と出会うために生まれてきたんだ」と感じることで自分の存在の意味が高まります。また女性は出産時に自己肯定感が高まります。「この子を産むために私は生まれてきたんだ」「何があってもこの子を守ろう」という自己の存在の意味に満たされます。男性はそれを持つことは出来ないのも、せめて出産に立ち会って感動を共にわけてもらうと良いでしょう。

◎一人の人間として尊重する姿勢（横から目線）

人と接する場合、男とか山梨県民などという属性にとらわれることなく、一人一人が唯一無二の存在であると考えることが基本です。それぞれの存在を認め、同じ考えには共感し、違う考えは尊重するという姿勢が大事です。

人はすぐに相手の悪いところをなおそうとしてしまいますが、なおそうとする前にわがごとくする姿勢にかえましょう。例えば、子どもが何かを欲しがるとき、その欲しい物の良さを分かってあげて、欲しいという気持ちをわがごとくすること。その上で、でも買ってあげられない今の事情をわがごとくすることが大事です。

◎アサーティブ・コミュニケーション

コミュニケーションのスタイルを大きく4つに分けて考えます。

- ① 自分のことだけ考えて他者のことを考えない
(aggressive: 攻撃的、私は○、他者は×)
- ② 自分より他者を優先し自分の事を後回しにする
(nonassertive: 非主張的、私は×、他者は○)
- ③ 自分のことをまず考えるが他者にも配慮する
(assertive: アサーティブ、私は○、他者も○)
- ④ 自分のも他者のことも考えられない
(apathy: 無気力、私は×、他者も×)

①はジャイアンタイプですね。気に入らなければクラクションをどんどん鳴らし、力づくでことを進めていきます。本人は元気一杯ですが周りにはどんどん気が滅入っていきます。

②は他者の反応や評価を気にして自分の心を抑えてしまう感じです。まわりは楽ですが本人にはやがてストレスがたまっていきます。

③はしずかちゃんタイプで、自分の都合や思いはちゃんと伝えて、その上で相手の気持ちにも配慮が出来る人です。これを目指します。

④は人に対しても自分に対しても×という人で、もうダメだという感じになってしまっています。

◆参考までに・基本的な方法

◎言葉掛け

・**アイメッセージ**: 「早くしなさい」という命令や指示では、相手がジャイアン(攻撃的タイプ)になる可能性があります。私は～なので(理由)、こうしてくれると嬉しい(気持ち)というように、アイを主語にしてメッセージを伝えます。これがアイメッセージです。

・**比較をしない**: 他者との比較をやめる。そのかわりに「前はできなかったのにできるようになったね」のように以前の状態と比べて改善した点を認めます。

・**脅さない**: 人參食べないと大きくなれないよ。勉強しないと学校に入れないから勉強しなさい。大人は、さまざまな言い方で子どもを脅しています。こ

うしなきゃダメだ。これが出来なきゃダメだ。そうして育てられた結果、強迫観念を抱きながら否定的な見方で生きる人になります。

・**感情的にならない**(失敗した時こそ認める事): 頑張れではなく、そのプロセスを見て「頑張ってるね」とか、終わったら「頑張ったね」というのが良いでしょう(頑張れと言う言葉かけは、あなたの頑張りは足りないというメッセージにもなります)

◆参考までに・基本的スキル(技術)

◎ペーシング

: 相手の話し方に合わせる。

① **マッチング**: 相手の話す速度、高さ、大きさなどに自分の話し方をあわせる

② **チューニング**: 感情や気持ちにあわせる。(怒ってる人にも)昔は怒っている人には静かな対応で冷静になるように仕向けたが、昨今クレーム処理の現場においては、一緒になって「そうでしたか～」と怒りを入れるような方法を取っています。これもなおそうとするのではなくわがごとくすることです。

③ **ミラーリング**: 相手の振る舞い、表情などに合わせる。

不安な気持ちや、焦り、憤りなどが身体の動きに表れるので、それに合わせます。その気持ちを感じている、受け止めているというメッセージになります。

●ブロッキング

: 相手の話や話す気持ちを止めてしまう思考・態度

- ① 思い込み
- ② 説教
- ③ 批判
- ④ 押し付け
- ⑤ 先読み
- ⑥ 同一視など

◎エンボディメント笑顔

感情については扁桃体というところが司っていますが、これに腹式呼吸と笑顔が有効に働きます。作り笑いも有効です。

: 腹式呼吸=鼻からゆっくり3つ吸って1つ止めて口から4つゆっくり吐きます。怒りがこみ上げて来るときに有効です。身体の奥から変化が起こります。慣れてきたら4つ吸って8つ吐くのが更に良いです。

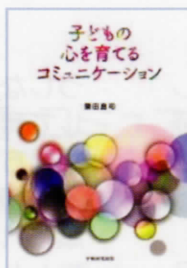
最後にもう一つ、笑顔には不思議な力があります。信頼関係を築き、失意の人を救い、コンプレックスを忘れさせる…。そして笑顔は身体の中に変化を起こします。

腹式呼吸で、ゆっくり吐く時には笑顔で吐きましょう。口を開けて歯を見せて口角を上げて。

そう、そうです!

◇2019年6月1日. 総会記念講演会概要

Thank You



「子どもの心を育てる コミュニケーション」

栗田真司 著 学術研究出版/1,500円+税

記念講演をして下さいました栗田真司先生の著書「子どもの心を育てるコミュニケーション」です。

全210ページを152項に綴られました中の半分は、「私は私でいい、あなたも、あなたでいい」と題して、保護者の方々に対して贈られたものです。残りを三つに分け、「物事が変わるのではなく、自分が変わります」と題したコミュニケーションスキル。「人生起きることすべてに意味があります」と題して学校の先生方に向けられたもの。そして、最後に「なんとかなるさ」と子どもたちに向けられたメッセージが贈られています。

ここでは、その前半に記されています二つの項を紹介させていただきます。

いい子を演じる子ども

学校にいけなくなった小学生、中学生の中には、いわゆる「いい子」だった子どもが少なくありません。親の顔色をうかがい、親が求めるように動き、親の信頼を得ようとする子どもです。自分の感情を抑えて、いい子を演じている偽りの状態です。問題なのは演じているということです。自分の本心とは違うのです。

親からすれば、素直で何の問題もなく育ったまさにいい子なのですが、こうした子は、将来にわたって様々な問題と向き合うこととなります。

一番上の子に多いと言われています。大学生になって親から離れて一人暮らしをすることになって、初めていい子を演じていたんだと自覚することもあります。実は、私もそうだったのですが、いい子を演じている自分は偽物の自分で、本当の自分はどこか別のところにいる、今の自分は違う自分だとも感じていました。私も長男でした。最近、いい子症候群という呼称で呼ばれることもあります。

「あなたなら一番になれる」と親から過剰な期待をかけられた子どもは、いつも緊張し、過剰なストレスを抱え込むこととなります。親の期待に応えている間はいいのですが、親の期待に応えたい気持ちと、うまくいかない現実との間で板ばさみになると、感情のコントロールができなくなり、引きこもったり、暴力をふるったりするようになります。うつ病の要因の一つと指摘する人もいます。カール・ロジャースは、本心と現実の経験がかけ離れたこうした状態を不一致と呼びました。不一致によって心理的な不適応の問題が生じてくると彼は述べています。

命令口調の親は少ないかもしれませんが、無意識に自分の子どもをコントロールしている親はほとんどだと思います。いい子を演じていた子どもが、大人になっていいママを演じている場合もあります。お子さんの本当の姿のために、何がいいことなのかをよく考えてみてください。

インナーチャイルド

人間は、大人になってからも傷ついた子ども時代の自分と同居しながら日常生活を送っています。子ども時代の記憶は、何かの折に思い出すことができますが、はっきりと思い出すことができなくても、自分の潜在意識にちゃんと残されているものです。これをインナーチャイルドと言います。

インナーチャイルドは、「内なる子ども」と訳されることもあります。現在の自分が感じる生きづらさが、子ども時代に受けた心の傷に端を発しているとはなかなか思いません。しかし実際には、インナーチャイルドが、大人になった自分に多くの影響を与えています。否定的な言葉掛けを繰り返され、心が傷ついた子どもは、大人になっても心の中の傷ついたままの子どもと一緒に生活しています。その結果、自分に自信がない、自分を好きになれない、他人を信頼できない、何をすることも不安といった心情が現在の自分を支配することとなります。

目を閉じて、幼い頃のことを思い出してみてください。つらい目にあっている自分を思い出したくないかもしれませんが、勇気を出して見つけてあげてください。ひどい言葉を掛けられ、傷ついている自分、両親のケンカを黙って見ている自分、暴力を受けて泣いている自分、迷惑をかけてはいけないと我慢している自分などです。見つかったら、現在の大人の心でインナーチャイルドに、「あなたは何も悪くない」と何度も伝えてあげましょう。自分自身でインナーチャイルドを癒してあげるのです。

子どもの心の中には、本来、ワンダーチャイルドが住んでいます。ワンダーチャイルドは、「本来の自己」のことです。インナーチャイルドは、ワンダーチャイルドが傷ついた状態です。インナーチャイルドを癒すと「好奇心、創造性、喜び、愛情」といった子どもの本質を持ったワンダーチャイルドが姿を現し、より能動的な考えを増やしていくことが出来ます。

山梨いのちの電話を支えて下さる方々

皆様の変わらぬお心寄せに感謝いたします！

※2019年3月～5月受付分

★会費 477,000円

★寄付金 440,694円

☆合計 917,694円



個人会員

相川貴宏
青木幸子
青柳明美
赤根学弥
秋山敏子
安里節子
足立英二
天野あかり
雨宮恵子
有泉泰子
飯野志津子
石川 健
石川俊昭
石塚 誠
市岡洋子
稲永澄子
岩間孝吉
岩山優子
臼井成夫
内尾富美代
内田諄子
上矢瑛子
大木正人
大久保昌代
太田香夏子
太田孝男
小澤公紀
小田切孝枝

小野正毅
亀谷 徹
橘田禮子
功刀佳津子
久保田千代子
小泉恭子
小島章弘
奥水順雄
小林喜美子
斉藤英子
三枝仲子
佐藤秀子
佐野春子
清水洋子
菅 弘康
高野嶺二
武井久次
竹越久高
田中たもつ
出山治子
中込まさる
中澤明彦
長澤良子
内藤いづみ
中島琢雄
中島利夫
野村公寿
原 春江

桧垣節子
広島民雄
深沢公子
古屋順子
古屋俊仁
保坂三雄
堀内悦子
前田美津子
牧野正博
松村豪夫
三澤知恵
三宅康之
宮下永子
山田あや子
山口玲子
山田万亀子
山本敦夫
油井照子
米山依子
渡辺和子
渡辺圭子
匿名4人

寄付/個人

網倉 靖
網倉勝美
飯島朱美
井上利男
上原桂子
神谷幸男
功刀茂樹
齊藤豊子
榊原恒子
鷹野美樹
田中司郎
出口美希子
富山之子
中込まさる
中沢幸子
奈良田和也
野々垣健五
日原 聡
古屋俊仁
谷戸三治
山本恵美
匿名6人

5万円以上の会費寄付再掲

野々垣健五
(株)フロンティア
ボランティアグループ孝進会
ライオンズクラブ国際協会
330-B地区

団体会員

大月キリストの教会
(株)長田不動産管理
(株)フロンティア
(株)山梨文化会館
社会福祉法人蒼溪会
社会福祉法人山梨檜の会

寄付/団体

日本キリスト教団韮崎教会婦人会
ボランティアグループ孝進会
ライオンズクラブ国際協会330-B地区



いつもありがとうございます。

※50音順・敬称略とさせていただきます。万が一お名前の誤り、記載もれがございましたら事務局までご一報下さい。
また、匿名を希望される方も、事務局までお知らせくださるようお願い致します。

- 2019年6月1日（土）午後3時より、山梨県立大学飯田キャンパス（甲府市）において、2019年度、NPO法人山梨いのちの電話定期総会が開催されました。
総会では2018年度事業報告及び決算報告の後、2019年度事業計画や予算、役員改選を含む各議案が承認・可決されました。
- 同日、併催されました記念講演会では、栗田真司氏（山梨大学大学院教授）を講師に迎えて「もう一度、コミュニケーションの基本」というテーマで貴重なお話を頂きました。
大勢のご参加ありがとうございました。
- NPO法人山梨いのちの電話役員（任期2年）
理事 大澤英二 小田切てる美（事務局長） 河西長武 功刀 弘 窪川ゆかり 塩澤一夫
 清水隆善 志村治夫 高戸宣人（理事長） 武井久次 永井愛子（副理事長）
監事 太田孝男 露木淳司

あゆみ

3月 1日(金) 「山梨いのちの日」街頭キャンペーン	4月 1日(月) 研修委員会
3月 2日(土) 第10回公開講座（佐々木広講師）	4月10日(水) フリーダイヤル実施 事務局会議
3月 4日(月) 研修委員会	4月15日(月) 理事会
3月10日(土) フリーダイヤル実施	4月27日(土) 第15期相談員養成研修 認定式
3月11日(日) 相談員全体会(モモの会)	5月 6日(月) 研修委員会
3月13日(火) 事務局会議	5月10日(金) フリーダイヤル実施
3月16日(土) 第11回公開講座(武井久次講師) 16期相談員応募者面接	5月15日(水) 事務局会議
3月18日(月) 理事会	5月17日(金) 会計監査実施
3月21日(木) 広報委員会	5月18日(土) 第16期養成研修(後期)開始
3月25日(月) 電話システム調整	5月20日(月) 理事会
3月26日(火) 事業委員会	5月23日(木) 事業委員会
3月29日(金) 広報誌第52号仕上り発送作業	5月24日(金) 日本いのちの電話連盟総会
	5月25日(土) 日本いのちの電話事務局長会議

編集後記

◆私の愛用しているノートパソコンのカバーには、当時二歳だった子がマジックでぐるぐる書いた絵が描いてあります。私はその落書きがとても気に入っていましたが、今はだいぶ薄れてきて、その子も小学校三年生になりました。最近は出先で電源をつながずに使うと、このピコ太郎さんは面倒な作業の時は寝たふりをします。また、保存する荷物が増えると動きも遅くなり、今の私とよく似てるなぁといたわりつつ仕事をしています。

昨今は、コンピューターにものごとを認識し推論する力をもたせる、AIの開発が盛んです。すでに様々な分野で活躍し、とても便利で事が早いわけですが、少し不安がよぎります。

面倒な事が無くなり、私たちはあまり考えなくてよくなったり、自分でいろいろやらなくてよくなることは本当に良い事なのでしょう。便利になるほど、助け合ったり支え合うコミュニティがなくなり、そうした心の温もりや豊かさを失ってゆくのを感じます。

不完全な人間の良いところは、相手の状態や心情を思いやることのできる点です。この世の自然界は、不完全を補い合う形で成り立っています。人間は不完全さゆえの優しさから、助け合う姿が自然なのです。私たちは大自然のこのゆったりとした流れの一部として生かされていることを思い出し、天然自然の「ものさし」で生きた方が幸せだと思います。 H.T



この機関誌
は共同募金の
配分金で発行
しています。



NPO法人 山梨いのちの電話 広報誌第53号 / 2019年 8月発行

事務局 / 〒400-8799 郵便事業(株)甲府支店私書箱93号 Tel 055-225-1511 Fax 055-225-1512
 発行人 / 高戸宣人 編集 / 広報委員会 表紙イラスト / 甘利尚子 詩 / てんどうこみち