



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



2024年 **秋**

第67号

ももじ

「電話相談における傾聴」

公認心理師 臨床心理士 三澤知恵氏

1～2

公開講座のご案内

3

支援型自動販売機設置のお知らせ

4

活動の危機を超える道

5

NPO法人 山梨いのちの電話を支えて下さる方々

6

お知らせ・報告／あゆみ／編集後記

7



「電話相談における傾聴」

公認心理師 臨床心理士 山梨いのちの電話理事

三澤知恵

電話相談について

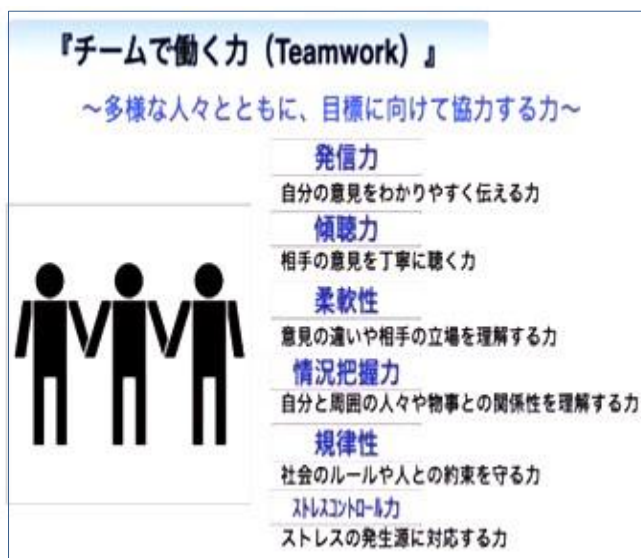
電話相談の特性は、かける側が主導で相談が始まる、即時に相談が始まる、地理性を超えられるなどの他に、匿名密室性、一回性、経済性、専門ボランティアの隣人性、などが挙げられます。電話を掛けて来られる方は、心理的苦痛や不安や孤独感、時に極限的な状況にある方々になります。

そうした方が話を聴いてもらい、自分の話を受け入れてもらうことで、安堵感や落ち着きを得て、こちらの広がりや力を取り戻して、情緒的な安定に近づくことが期待できます。特にいのちの電話の隣人性は、解決に導くというよりも、こちらの安定やバランスを取り戻すところを趣意とするものです。それに加えて、より良い状況につながる情報などを提供することなどもその役割のひとつになります。

聴き手には、その時かけてこられた方がどういう状況にあり、何を必要とされているかということを感じていくことが求められます。どんなに知識や技量があるカウンセラーだとしても、相談者との信頼関係が築かれなければ、そこにカウンセリングは成立しないものです。そうした根本に必要なことが傾聴（共感的傾聴）という姿勢です。

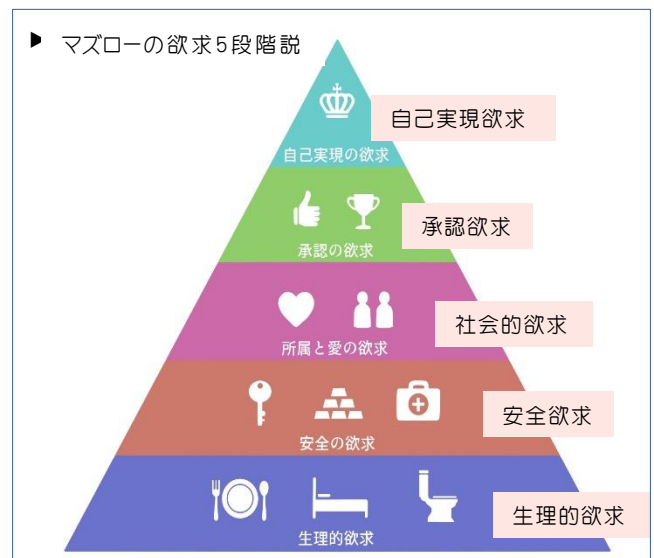
傾聴について

ひとことで傾聴と言われますが、とても奥の深いものでして、この傾聴と言う姿勢を身につけると、人間関係が良くなり社会で生きやすくなるということが言えます。社会の中での自分が成り立つことで、そんな自分を信頼できるようになり、自己実現ということにもつながるのです。



～経済産業省『人生100年時代の社会人基礎力』より～

経済産業省から発信されています「人生100年時代の社会人基礎力」の中にチームで働く力という項目があり、そこに必要な六つの質性の二番目に傾聴力があります。



また、心理学者マズローによる、人の生きる上での欲求を五段階に見ていくというものがあります。

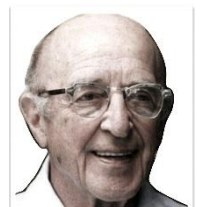
生理的な欲求と安全欲求は基本的なものであり、そこが満たされていない場合は不安や窮地の中で苦しまれるということになります。その上に社会人としての自分の在り方というものや自己実現という欲求が生まれてくるというものです。

経済産業省の出されるチーム力に「発信する力」とありますが、自分の気持ちや言葉を周囲に受け入れてもらえていない状態の方が多々おられます。その結果、緊張感や絶望感が伴うようになり、自分を表現することが難しくなります。

そうした状態の中であって、電話の相手である他者に受け入れられるという経験は癒しにつながり、前に進む力を取り戻すきっかけになると理解されます。

カウンセリングや傾聴ということを考える時に欠かせない存在に、カールロジャースという心理学者(1902－1987)がいます。

それまでは心理分析や解釈が主流だったところに、傾聴と言う相談者との関係性を大事にする流れを生み出した方で、現在のカウンセリングの基本となっています。



ロジャースは、共感的傾聴についてを「クライエントが体験している気持ちや個人的な意味をカウンセラーがより正確にわかり、このわかったことをクライエントに伝えること」と表現しています。カウンセラーが深い理解に至ると同時に、それをクライエントに伝えることがとても大切だと思います。

より深い理解に至るには、その人に対して真摯な興味を持つことに加え、その時の気持ちや今の気持ちを理解するための想像力というものがが必要です。自分とは違う状況や違う感覚にいるその人の気持ちに近づいていくのが、共感的傾聴という姿勢になります。

自分と共通点があって良くわかるという姿が共感かということそうでもなくて、それは自分に寄せた理解になりやすく、ズレていることが多いものです。

共感的傾聴とは「話し手と聴き手は違う存在であり、違う状況を生きていることを踏まえたうえで、相手の話を興味深く聴き続け、想像力をもって同じような立場に立とうとし、理解し感じたことは言葉にして返していく。」という風にまとめてみたいと思います。

傾聴に必要なこと

①決めつけない

同じような事柄を経験しても受ける衝撃や感情は人それぞれに違いますし、同じ人であっても時間の経過や経験の回数によっても違います。

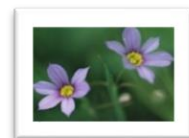
悲しいという感情ひとつをとっても、絶望感に陥ってなにも考えることが出来ない状態もあり、少し落ち着いてきたけれどまだ言葉に出すことは難しい状態もある。話をできる状態になってもまだ悲しみの中にあるわけで、その色合いは様々です。

また、ひとりの人間の心の中には無数の感情があり矛盾するようなものも含まれているものです。

②自分の意見はいったん横に置く

相手の意見や感覚を賛成することが共感ではない。賛成や反対という評価は必要のないもの。

拒絶したくなるような感覚や否定したくなるような言葉にたいして、「その方がどうしてそう思うのか」そして、「なぜ自分が受け入れ難く感じるのか」を考えることが、共感的な傾聴の態度になります。



③ラベルを貼らない

人は、自分の主観的なラベルや常識的なラベルを貼りやすいものです。

例えば会社に対する不満を聴いたときに「どこの会社だってそんなもの」というラベルを貼ってしまうことはありがちです。そんな時も「どんなことがあってそうした気持ちになったのかな」と考え、こころの内を聴いていくことが傾聴につながります。

④詮索しない

ことがらを聞いていくことで理解することにつながるかというと、必ずしもそうではありません。ことがらに対する自分の感覚での理解になってしまうことが多いです。あれこれと事情聴取のようにならないようにして気持ちに寄り添っていくことが大切になります。

⑤自分の話はしない

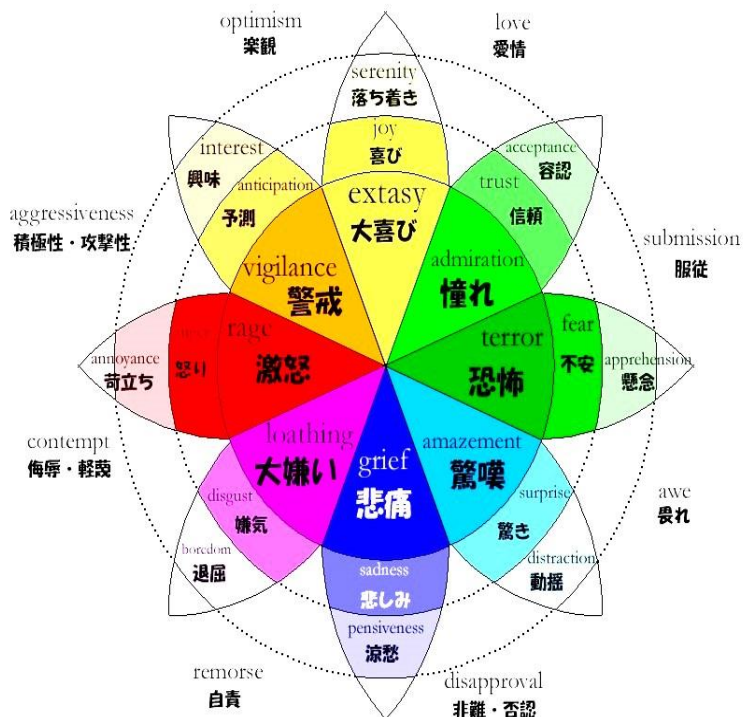
話の流れによっては、自分のことを話したくなることがあります。同じような経験がある時などは、それによって「繋がり」は生まれるような気がしますが、実際には同じ経験でも感じることはそれぞれに違いますから、相手に寄り添うことにはなっていないことが多いです。

⑥無理に表現させようとしない

話せば楽になるとは限らないもので、話すことで苦しくなる場合もあります。危機的な状況にある時は言葉には表現できない時期もありますので、そうした時には、言葉のやりとりではないところで安心感やこころの落ち着きを感じられるような関係や、時間の取り方、寄り添って待つ力なども必要になるかと思います。相手がそうしたいようであれば黙ったまま過ごすのも傾聴の姿だと思います。

2024年2月3日 公開講座概要

Plutchik の感情の輪



山梨いのちの電話



NPO法人 山梨いのちの電話 公開講座のご案内

〔第22期電話相談員養成講座第Ⅰ課程〕

* アフターコロナに対応するいのちの電話の使命 * **2時開会**

回	年月日	テーマ	講師 (敬称略)	会場
1	2024年 9月21日(土)	「心の危機の雨やどり」 いのちの電話の目指すもの	NPO法人山梨いのちの電話 理事長 高戸 宣人	山梨県立青少年センター 第1研修室
2	10月 5日(土)	「難病ALSを生きる女性に学ぶ」	くぬぎクリニック名誉院長 精神科医 山梨いのちの電話理事 功刀 弘	山梨県立青少年センター 第1研修室
3	11月26日(土)	「困難な問題を抱えた女性に対する 被害者支援について」	被害者支援センターやまなし理事 山梨県困難な問題を抱える女性支援 団体育成アドバイザー 佐々木由紀	山梨県立青少年センター 第1研修室
4	11月 2日(土)	「精神疾患とその関わり方について」	地方独立行政法人山梨病院機構 山梨県立北病院院長 宮田 量治	山梨県立青少年センター 第1研修室
5	11月23日(土)	「女性の貧困について」	石川法律事務所所長 弁護士 石川 恵	男女参画推進センター ぴゅあ総合中研修室
6	11月30日(土)	「カウンセリングについて」	心理臨床オフィス・ルーエ臨床心理士 山梨いのちの電話理事 喜多川 康子	山梨県立青少年センター 第1研修室
7	11月 7日(土)	「アルコール依存症からの回復者の声」	NPO法人山梨県断酒会理事長 柏木 定男	山梨県立青少年センター 第1研修室
8	2025年 1月25日(土)	自殺予防講演会 「死にたい気持ち 寄り添うコツ」	メンタルレスキュー協会 理事長 元陸上自衛隊心理教官 下園 壮太	甲斐市敷島総合文化 会館 大ホール
9	2月 1日(土)	「山梨県における自殺予防対策」 我々のできることはどんな事	健康科学大学教授 看護学部学部長 望月 宗一郎	山梨県立青少年センター 第1会議室
10	2月15日(土)	「精神疾患のあれこれ！」 認知症における先端治療とは	山梨県精神保健協会会長 日下部記念病院院長 久保田 正春	山梨県立青少年センター 第1研修室

* 関心のある方はどなたでも参加できます。資料がある場合は、資料代500円をいただきます。

〈会場案内〉 青少年センター 本館 第1研修室(定員40人)・第1会議室 甲府市和戸町1303
甲斐市敷島総合文化会館 大ホール(定員276人) 甲斐市島上条1020
男女参画推進研修センター 中研修室(定員64人) 甲府市朝気1丁目2-2

〈問い合わせ先〉 山梨いのちの電話事務局 電話055-225-1511(月～金:午後1時～5時まで)

※新型コロナウイルス感染防止のためマスクの着用、検温、消毒にご協力ください。

「打ち明けることのできないこころの重さをひとり抱え、生きることもつらくなったとき、
そんな時の支えになれたら・・・」



いのちの電話はそのような願いから生まれた市民運動です。

23歳以上のかたであれば、どなたでも応募参加することができます。

相談員ボランティアに応募される方は事務局にお問い合わせください。

公開講座はその入り口にもなり、どなたも受講することのできる市民講座です。

関心のある回だけでもお越しください。

山梨いのちの電話

山梨いのちの電話の活動を応援する 支援型自動販売機を設置して頂きました！

日下部記念病院様



山梨YMCA様



日下部記念病院様、山梨YMCA様、有難うございます。
私たち相談員スタッフのところに勇気が湧いてきます。



値段が特に高くなってはあいませんから、飲み物は是非この自動販売機で買ってくださいね。
山梨県内で、ほかに設置して下さる場所を探しています！

山梨いのちの電話 事業継続へ道

自殺予防活動つながる



日下部記念病院に設置された支援型自動販売機。高戸宣人理事長(中央)は「活動について多くの人に知ってもらいたい」と話す＝山梨市内

新型コロナウイルス禍や相談員のなり手不足などの影響を受けて存続の危機にあったNPO法人「山梨いのちの電話」(高戸宣人理事長)への支援の輪が広がり、事業継続への道筋が見えてきた。苦境を知った支援者の協力を受けて新たな資金源の確保を進め、1～3月の寄付件数は前年比で2・8倍に増加。報道などを通じて活動や相談員への関心も高まったという。深刻な悩みがある人の相談に応じて23年。高戸理事長は「思い悩み、自殺をする人を減らすため、いのちの電話の活動をもっと知ってもらいたい」と話している。

〔山松優〕

寄付数急増、相談員なり手も

同法人は今年1月、「理事会だより」を臨時発行し、活動の継続が困難であることを報告した。収入は会費と寄付金が4割以上を占めるが、高齢化に伴い会員は減少し、コロナ禍でチャリティーイベントの開催も困難に。積立金を取り崩しながらの運営で、たよりには「2026年3月末には手元金がほぼ無くなる」と記されていた。

活動の存続に向け、支援型自販機の設置先を募集。自動販売機ではいのちの電話の活動を周知し、売上金の一部が同法人に寄付される仕組みとなっている。山梨・日下部記念病院や甲府・山梨YMCAにも設置され、一定の収入を見込めるようになった。

チャリティーイベントも本格的に再開。苦しい運営を伝える報道も追い風となり、寄付も急増した。1～3月の寄付件数は前年比2・8倍の48件で、金額ベースでも3割増しとなった。

不足していた相談員への関心も高まりつつある。本年度は40人が活動。70人以上が相談にあたった20年前と比較すれば勤務態勢の調整に課題があるものの、「活動の危機を知り、一度相談業務から離れた人が復帰した」(事務局)という。9月に始まる養成講座への問い合わせはすでに約10件寄せられている。

23年の山梨いのちの電話への相談件数は3784件。相談内容は家族関係や精神疾患、孤立や困窮などさまざまだ。2、3年前は男性の自殺率が高く、コロナ禍で追い詰められ電話をかけてきた人も少なくないという。

「自殺を考え、孤独に陥っても、誰かが聞いてくれる。話を聞くために電話の前に座ってくれる人がいる。市民による助け合いだが、それだけでも心が軽くなるのではないかと」高戸理事長。深刻な悩みを抱える人の「止まり木」となるために寄付金を活用し、15市町の広報紙にいのちの電話の活動を伝える広告を出すことも決めた。

高戸理事長は「存続の危機をきつかけに、法人のスタッフや会員も、自殺率が全国ワーストの山梨でいのちの電話があることの意味を改めて考えることになった」といい、「存続のめどがたつた今、攻めの姿勢で活動を進めていきたい」と言葉に力を込めた。

◇活動停止の危機を超える道

山梨いのちの電話理事会は2024年1月27日の自殺予防講演会において、この活動を続けていくことが困難になっている現状を開示し支援を呼びかけました。

この事は2月11日付の山梨日日新聞に大きく取り上げて頂き、その後県内の様々な方面からご支援を賜り、3月の決算時には取り崩しをすることなく新年度を迎えることができました。

心強いご支援と様々な助言や励ましの声を頂き、この先の安定した活動基盤を整えるため、新たにできることを模索し実行に移す努力をしています。

この活動の大切さを改めてここに感じさせて頂き、一同がそれぞれの持ち場で自分に出来ることに

力を注いで参りたいと思います。

試行錯誤しております中において、進めたいことのひとつに、認定NPO法人への移行があります。

認定NPO法人になることにより寄付金控除の対象となり、ご寄付頂いた企業への負担を軽減できるからです。手続き上、業績や運営に問題はないのですが、内閣府の認定基準の「事業年度中の寄附金の額の総額が3,000円以上である寄附者の数が、年平均100人以上であることを求める」との条件に少し届かないという現状があります。

より多くの人にこの活動をご理解頂き支援を賜りたくその上でのお力添えをお願い致したいところです。

そして今、危機を超えようとしている私たちに必要な事は、共に活動してくれる仲間が増えることです。

山梨いのちの電話を支えて下さる方々

多くの皆様の変わらぬお心寄せに感謝いたします！

※2024年5月～2024年8月受付分

★会費 422,000円

★寄付金 329,738円

☆合計 751,738円

いつも ありがとうございます

Ittumo

個人会員

秋山雅子
浅川享子
網倉勝美
網倉 靖
安里節子
稲木礼子
上原桂子
江間悦子
榎本富美子
遠藤久美子
太田香夏子
大竹三枝
太田孝男
大森純子
大森浄二
大森雅子
大森雄介
岡 功
岡部すみ子
小田切てる美
小野興子
小俣許子
喜多川康子
功刀和喜子
窪川ゆかり
小池ひろみ

輿石郁夫
輿水順雄
小林喜美子
小林京子
小林聖美
五味さち子
五味雅子
坂名井良子
佐藤君子
佐藤秀子
篠原義明
篠原美代子
清水栄子
清水隆善
高戸宣人
竹越久高
種田一夫
内藤保雄
永井愛子
中川秀次
中込夕紀
中澤松子
中澤洋子
中島利夫
中楯けみ子
中山博子
野中由岐子

野々垣健吾
桧垣節子
深澤由紀子
保坂三雄
松土文恵
三谷啓子
森本直也
山口佐枝子
依田三千子
米山依子
渡辺登
匿名6人

寄付／個人

安里節子
今津みゆき
Fグループ
大久保昌代
大森浄二
大森雄介
岡留恒健
小田切てる美
小野綾子
加藤真澄
小林勝己
岸本敏江

喜多川康子
功刀茂樹
小池ひろみ
河野福子
小林京子
齊藤豊子
三枝仲子
篠原美代子
清水隆善
高戸聰
高戸宣人
高戸恵
丹澤真理子
辻なをみ
永井愛子
中込夕紀
中澤洋子
奈良田和也
広島民雄
細田幸子
堀川松美
松土文恵
宮下永子
山田万亀子
山本恵美
渡辺悦子
匿名6人

団体会員

(株)石原工業
(株)長田不動産
(株)山梨中央銀行
(社福)山梨檜の会
一般社団法人生命保険協会山梨県協会
天理教甲府支部
天理教富士山支部
天理教山梨教区

寄付／団体

(株)依田建設
(有)インシュランス相和
日本基督教団愛宕町教会



5万円以上の寄付再掲

加藤真澄

※50音順・敬称略とさせていただきます。お名前の誤り、記載もれ等ございましたら事務局までご一報をお願いします。
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。



活動支援のご協力をお願いしています！

- 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



詳しくは
ホームページを
ご覧ください。

※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。

お知らせ／報告



■自殺予防講演会 2025年1月25日(土) 13:30開場 14:00開演
敷島総合文化会館大ホール 山梨県甲斐市島上条1020 入場無料／予約不要
「死にたい気持ち 寄り添うコツ」
メンタルレスキュー協会理事長 元陸上自衛隊心理教官 下園壮太氏

■「花と名曲」いのち奏でるデュオコンサート 2024年10月6日(日) 午後1時30分～3時
・フルート演奏 園城三花 ・ハープ演奏 長谷川朋子 会場 山梨YMCA会館ベテル
大勢の方のご来場を頂きありがとうございました。



YouTube 動画で視聴できます
♪曲目「いつも何度でも」
(千と千尋の神隠し挿入曲)

※ホームページで当日の演奏を
数曲お楽しみ頂くことが出来ます。

←池坊山梨支部の皆さん。
素敵な花を有難うございました。

あゆみ (2024年5月～2024年8月)

- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| ・5月 6日 研修委員会 | ・6月20日 事業委員会 |
| ・5月 8日 事務局会議 | ・7月 1日 研修委員会 |
| ・5月10日 フリーダイヤル | ・7月 1日 モモ委員会 |
| ・5月11日 理事会 | ・7月 7日 相談員21期養成研修 |
| ・5月13日 事業委員会 | ・7月10日 フリーダイヤル 事務局会議 |
| ・5月14日 会計監査 | ・7月13日 理事会 |
| ・6月 2日 相談員21期養成研修 | ・7月19日 事業委員会 |
| ・6月 3日 研修委員会 | ・7月26日 市の広報誌へ広告掲載 |
| ・6月 5日 事務局会議 | ・ホームページバナー広告(市町) |
| ・6月 8日 理事会 | ・7月29日 日下部記念病院に支援型自動販売機設置 |
| ・6月 9日 定期総会・拡大継続研修会 | ・7月31日 山梨YMCAに支援型自動販売機設置 |
| ・6月10日 フリーダイヤル | ・8月 4日 相談員21期養成研修 |
| ・6月10日 赤い羽根共同募金
パートナーミーティング | ・8月 5日 研修委員会 |
| ・6月16日 相談員21期養成研修 | ・8月10日 フリーダイヤル |
| ・6月17日 広報誌66号收受(2500部) | ・8月23日 犯罪被害者支援連絡協議会研修会 |
| | ・8月25日 相談員21期養成研修 |



編集後記

長く暑い夏が終わりました。地球の環境はバランスの変化によって大きく変わりつつあります。生物はまた環境の変化に合わせてゆっくりと変ってゆくものですが、とても追いついて行けない感じです。

畑の作物は猛暑による被害が毎年のように続いていて、農家のみなさまのご苦労をお察しいたします。私の家には柿の木がありますが、急に色づいてきてほとんど落ちてしまふみたいです。私の頭皮も髪の毛を少しずつ失いつつあるようで、これも猛暑の被害ではないかと思っています。いろんなところに予防対策が必要なようですが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。状況にあわせて無理をなさらずにお通りくださいね。

今日は長袖を探します。 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67号／2024年 10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