

和歌山いのちの電話評議員
阿弥陀寺住職

高木 歆恒

人生を歩む旅人が、自らの行為や世の中の不条理に巻き込まれての結果、絶望の淵に立たされます。行くも死、留まるも死、帰るも死、まさしく「三定死」の状態です。しかし、この旅人は後に、仏に導かれ救われて行くという仏教説話があります。

相談員が傾聴されるコーラーの状態は、まさしく絶望の淵に立たされた「三定死」の状態に他なりません。皆さんは、辛抱強くていねいに、相手の心に寄り添い、壊れかけそうな心の襷を抱き留めて下さいます。長い時間が掛かるかも知りませんが、必ずきつとあなたの傾聴が、コーラーを心の闇から解放へと導いて下さいます。相談員の命を救うという尊い行為は仏にも似たはたらきです。頭が下がります。

日本には、この命の恵みに感謝する言葉があります。世界に類例のない挨拶語、それは「頂きます」「ご馳走さま」という言葉です。

食前の挨拶語は「頂きます」。食材の命を頂くから、「頂きます」になります。仏教では殺生を禁じています。しかし現実には、他のものの命を自らの命に換えなくては生きてはいけませんが、命を奪うなといいつつ、奪わなくては生きてはいけません。そこで、お魚さんありがとう。野菜さんありがとう。と「頂きます」という感謝の言葉が大事なのです。

食後の「ご馳走さま」は、「ご」は丁寧語で「様」は尊敬語です。本体は「馳走」です。この「馳」も「走」も、ともに「走る」「走りまわる」という意味です。

光、水、大地の滋養、農家や漁業、製造業の皆さんの手間隙、また流通業者の方々のお世話、さらに調理をして下さった皆さんを通して、食材が走りまわった結果、目の前に「ご馳走」が並ぶのです。その「ご馳走」の背景にあるすべてののはたらきに感謝するのが「ご馳走さま」になります。

このように感謝の心を挨拶語に持つ日本、必ずきつとあなたの傾聴が、コーラーの苦悩を救って下さるものと確信いたしております。

こころの痛みを
話せる電話です



傾聴が
※1
コーラーを救う

※1：コーラー（caller）とは電話をかける人、発信者のこと

電話相談

073-424-5000

年中無休

10:00 ~ 22:00

自殺予防
フリーダイヤル

0120-783-556

通話料
無料

毎日 16:00 ~ 21:00

毎月 10日 8:00 ~ 翌日 8:00

推し（おし）ある人の物語

2020年1月から広がり始めた新型コロナウイルス感染症は人々に様々な影響を与え、2年に及び自粛生活は飲食業、観光業、エンタメ業界、それらに関わりのある業種の方々、中小企業などを苦しめてきた。

しかし人々も手をこまねていたわけではない。リモートワーク、注文した食事をバイクで配達するUber Eats(ウーバーイーツ)、未来の食事代を先払いするチケットのネット販売、居ながらにして旅を楽しめるオンライン旅、お芝居、お笑い、音楽のライブ配信などの新しいツールが与えられた。

このような異常な暮らしが続く中で“推し”という言葉がより耳にするようになった。“推し”とは何だろう。「応援していること」「ファンであること」をいう若者言葉(大辞林)とある。“推し”のいる人たちはコロナ禍、何を思いどのように^し凌いできたのだろうか。“推し”のいる方々にお話を聞くことができた。

その中のおひとりAさんは、コロナ禍、妊娠、出産、育児という人生初めての体験を不安の中で過ごしてきた。ことに産後はホルモンのバランスも崩れ精神的に不安定で“推し”の存在に手綱を引いてもらい何とか持ちこたえた。しかし結婚前から10年続けてきたライブ、フェス、アリーナツアーなどの恒例のスケジュールがなくなるとやるせなさを覚えた。本当だったらこの時期はアルバムを出してツアーしているのに、去年は遠征したのにそれすらできないと何のために生きていけばいいのか分からないほど落ち込んだ。そして誰かを支えたい、そのためなら何でもしたいというエネルギーを持って余し、活動が思うようにできないアーティストの苦しさに寄り添うように自分の気持ちも沈んでいった。そんな中、ライブ配信が決まる。“推し活”が再開できる！

配信が決まってからは、それまでのだらけた暮らしも一変。マスクで見えもしないのに新しいコスメを買い、昔のライブTシャツを引っ張り出し、フェスで売っている食べ物やお酒を用意して楽しい！と感じる。まるで遠足前日の子どもさながらにうきうきとした。身体は軽やかになり外の空気さえ気持ちよく感じ、生きることが楽しくなった。“推し”は自分の人生を彩り辛い時も幸せな時もいつも傍に居て励ましてくれる唯一無二の存在。どんな時も堂々と彼らの前に出られる自分で居ようと思う。

アーティストのライブの中止や活動を休止するグループがあいついだコロナ禍初期、応援していたファンもまた“推し”を失い元気をなくしていったようである。そして“推し活”再開は、応援する側の生きる力を取り戻させたように感じる。応援することで実はファンも応援されているという両者のつながりに心の拠り所としての“推し”の世界を見せてもらった。(K.K)

私とつながる世界

僕はパンデミックの後から始まったイギリス英語のオンラインレッスンを受講しています。特徴は世界各地から参加があること。ペルー、アフリカ、サウジアラビア、アジアでは韓国、台湾などからオンラインがなければ出会うことがなかった方々と出会えます。講師の居住地もコロンビア、イギリス、タイなど。時間もバラバラで例えば僕は日曜の時間のある時に、先生も固定せず選んでいます。料金は月払いで何度でも受けられます。しかも、勉強というより、楽しく遊びながら英語が身につくレッスンとなっています。先生とは宿題の復習をしたりはしますが、主に話したり考えたりするのは生徒の方です。『ビジネスプレゼンテーション』の日は、「あなたの国の会社でいいと思う会社はどこですか?」「その理由は?」のような題での意見交換でした。昨年大晦日は『Xmas』がテーマでしたが、小グループで自国の年末年始の様子を語り合いました。5、6分しゃべるだけですが、楽しく話ことができました。楽しいテーマでよかったです。

オンラインは代替手段と言われることが多いのですが、オンラインにしかできないものもあるのではないかと思います。自宅にいながら世界中の人と交流できるようになりました。これは素晴らしい進歩だと思います。(K.K)

相談員の声

相談者の秘密を守るために、内容には十分な加工を行っています



電話に出る値打ち

電話に出る前には「今から電話だ」と考える時間が欲しくなります。教わったことや、聞いた話、何か忘れていないことはないだろうかと、色々と思いめぐらせて落ち着く時間を用意したくなるのです。ところがこの時間というのがくせもので、頭の中が騒々しくて、ああでもない、こうでもない、「こんな電話もあったなあ」と思った挙句、休みたくなったこともあります。

ある時解決のしようもない苦しみに直面している方と話しました。しばらく「なぜ私の悲しみが道理になったことなのか」と力説されたのですが、「ところであなたは、なぜ電話相談員をしている」と質問されて困りました。数秒考えてから「人が悲しんでいるというのが、嫌なのかもしれない。小説でも、どんなに事実の中に真理が描かれていても、悲しいままで終わるのが嫌なんです。ジャンバルジャンのお話のようにハッピーエンドでないと困るのかもしれない」と答えてしまいました。その後生きること死ぬことについて話し合いました。すると更に「どんな勉強をして相談員になるのか」と追い打ちをかけるように聞かれて「うーん、知識も役に立つかれど一生懸命にできるということじゃないですがねえ。」と、これまた、とっさに返事をしてしまいました。

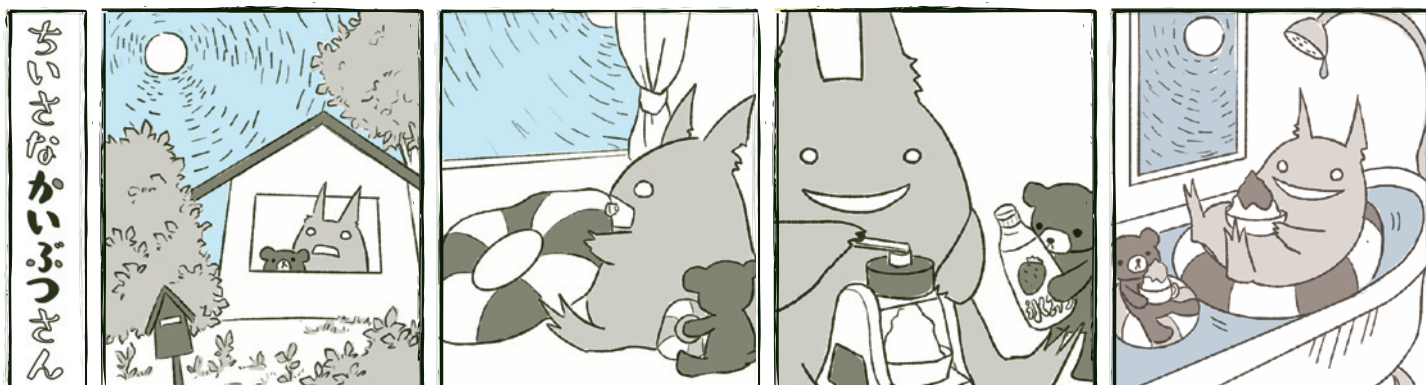
おかげで、自分のした返事を思い起こし二三日は、「何ということを行ったのだろう」と考え込んでしまいました。後日偶然、同じ方らしき電話を取り、心境の変化を聞くことになり、まともや頭の中が大騒ぎ。いろんなことがあります、私が電話に出るやりがいはこういうところにありそうです。(M・S)

私の思考パターン そして お湯力

人は色々な思考パターンを持っているが、今日はネガティブ思考の方が多かった。私は大きく息を吐きブースを出した。外は、朝から降り続いていた雨に風が加わり闇夜のため歩き難い。こともあろうに一際明るいガソリンスタンドの前で転倒してしまった。顔面をしこたま打ち付け頭を上げた所に給油を終えた車が通過した。目に入ったナンバープレートには「42-19」。「しにいく…縁起でも無い…」おまけに、若いスタンドマンは、ノズルを持ったまま固まって私を見つめてくれるだけで助けてくれない。大丈夫ですかの声掛けも無い。今の若い人はと、つぶやきながら駅に急いだ。

雨のため電車は30分遅れ、こんな事なら急ぐ事はなかった。ホームは人で溢れ、顔と膝に血をにじませている私の姿を見た人は一様に憐れみの視線を向ける。何ともみじめである。何で私がこんな目に遭うのか？こんな目にあわされる筋合いは無いと。ローカル駅で降りると、風は益々強くなりもはや傘は役に立たない。当番に行くのではなかった。朝から嫌な予感がしていたではないか。等々文句をたらたら呟きながらやっとの思いで帰宅した。

早速お湯を張り入浴する。気持ちいい。暖かい。癒される。どうやら骨には異常無さそう。良かった。一步間違えばあの車に轢かれていたかも。きっと危なかったのだ。だから店員さんは固まって声も出なかったのだ。多分そうに違いない。「しにいく」ではなくて「しあわせにいく」なのだ。私は何て強運の持ち主だろう。頭から足先まですぶ濡れなんてそうそう出来る経験では無い。貴重な体験だ。私のネガティブな思考は一瞬にしてポジティブに変わった。疲れた心身を暖かく包み込み、幸せな気分を与えてくれたお湯は、素晴らしい。まさに「お湯力」、次回の当番はこの「お湯力」で電話を受けよう。(N・Y)



コーラーさんの「ありがとう」

その日はお2人からの電話を受けた。

初めの方は生きる望みを失い、そのことで長い間苦しみ続けておられた。以前にかかった病院で、病院側の利益を優先した冷たい扱いを受けてから、組織（国を含めた）に対して神経質になり、不平不満を抱くようになった。そのような考えは身近な人に理解されることも無くむしろ変人扱いとなった。考えても報われることもなく、腹立たしい思いだけが残るのが伝わってくる。「主治医が、死にたいときは人と話すようにと書いてくれますが正解です。なので私はいのちの電話のあちこちにかけてるんですよ。」たまたま和歌山につながったことを感謝された。「またおかけ下さいね」と言う。「ありがとう。生きていればですけどね。」との事であった。その言葉に私ははっとした。

もう一件は病気を患い一日の大半を家で過ごす方からで、自作の物語を紹介したくてこの人も全国のいのちの電話番号のほとんどを登録しているという。小さな生き物が体内に潜む病魔を次々とやっつけていく、コミカルタッチの明るい結末の物語。実に楽しそうに流暢な語りで予告編までである。「ありがとうございます。次回も是非聴いて下さい。」

このお2人、雰囲気こそ違いますが、どちらもいのちの電話は“否定もされず共感的に聴いてもらえる場”として利用して下さっている。かける事によって自分の思考や作品が承認されることを実感し、おのずと心の安定を得られているのだろう。そして彼らの「ありがとう」に励まされ、私も又このいのちの電話の意義をちょっと認識しながら活動のエネルギーとしている。(M・M)



お世話になっている先生方の本を 読んでみました



福村出版

坂田真穂先生

『ケア
語りの場としての心理臨床』

誰か困っている人から助けを求められそれに応じるとき、私たちは日々誰かをケアシケアされています。表紙にはつらい表情の患者の姿が描かれていますが、本書は入院施設で働く看護師に焦点を置き、厳しい病状の患者をケアすることで看護師が感じる心理的疲弊や心身への色々な影響について私たちに語りかけています。

これは看護師特有のものではなく、私たちにとって身近な問題なのかもしれません。事例の会話などからいつもの坂田先生の笑顔で優しく寄り添う姿を思い浮かべると読者である私自身もケアされているような感覚になり、なんだか心が暖かくなりました。

読み進めていくなかで「自分のために他者を使って行われるケア行為のいびつさは小さなきっかけでバランスを崩すことが多く、結果的には心理的疲

弊となって顕在化することもすくなくありません」という一文が目に入り、ふと思い出しました。

自分の仕事を後回しにしてフォローしてもミスが繰り返す後輩に対して「私はこれだけやってあげたのに」「なぜ思い通りにならないのか」と怒り、何もかも嫌になったことがありました。その時は自分も疲れていたから後輩に当たってしまったのだろうと思っていましたが、あの時の無気力感や極度の疲労は仕事の疲れだけではなく、私自身の問題が顕在化したことも原因のひとつなのではないかと気づきました。本を読んでいるつもりが自分自身を振り返る機会を得ることとなったのです。

ケアをすることを生業にしている方はもちろん、日々の生活での「ケア」について改めて考えてみたい方はぜひ手にとってみてください。自分だけでは気付かなかったものが見えるかもしれません。

(O・T)

2021.4.1～2022.6.30に
ご寄付をいただいた方々

尊い寄付をありがとうございます

石田 等 / 医療法人天竹会 理事長竹中 庸之 / 岩橋 秀樹 / 宇治田 幸雄 / 岡本 由美 / 小川 一夫 / 小川 世琳 / 加藤 和子 / (株)石橋 / (株)春風会 三木 拓哉 / 川島 正明 / 紀 俊崇 / 北野 愛子 / 小林 千恵 / 坂田 真穂 / 坂本 義浩 / 佐向 恵美子 / 下前 好美 / 新建電機株式会社 / 瀬戸 暉子 / 惣光寺 / 高木 欽恒 / 高須 斗季子 / 高橋 三宜代 / 竹下 淳也 / 仲 幸雄 / 永石 眞砂子 / 中谷 静子 / 西 陽子 / 西岡 里美 / 日本基督教団東梅田教会 / 林 千代子 / 光成 美子 / 南出 裕子 / 柳瀬 智明 / 藪 佑美 / 吉村 文孝 / 渡辺 友子
(五十音順 敬称略)

運営にかかわる資金の一つとして多くの皆様のご支援をお待ちしています。

個人支援会員	年間1口 3000円	振込先	郵便振替	00940-9-106933	和歌山いのちの電話協会
法人支援会員	年間1口 10000円		紀陽銀行	本店 普通 732389	社会福祉法人 和歌山いのちの電話協会

(何口でも結構です。お気持ちをお願いします。)

頂いた寄付金は税制上の優遇措置の対象となります。

支援者のお名前は広報誌に感謝報告として掲載させていただき、講演会の案内なども送付させていただきます。

連載
コラム
02

はるか昔から続く紀の国

紀 俊崇

和歌山いのちの
電話協会監事

地元紀伊国に由来する神話や古代の歴史をご紹介します。第一回目は「本コラム」。第二回は「国懸神宮」です。第一回は「日前神宮」に続いて私のところのお話となっております。第二回は「日前神宮」に続いて私のところのお話となっております。第一回は「日前神宮」に続いて私のところのお話となっております。第一回は「日前神宮」に続いて私のところのお話となっております。

中央参道を進み向かって西側が日前神宮、東側が国懸神宮、これらの総称で日前宮といわれています。前回日前の「前」がなかなか読めないというお話をしましたが、こちらの「懸」の方もかなり難易度の高い読み方です。普通に「か」けて読めば「吊り下げる、引っ掛ける」の意味になるので、「かかす」と読んで「掲げて示す」としたのか。何れにせよ神代の昔のことなので、私たちには考えも及ばぬ物語が秘められているのかもしれない。

「祭神 国懸大神は日前大神とともに天照御大神の別名であり、神体「日矛鏡」は伊勢神宮奉祀「八咫鏡」、日前神宮奉祀「日像鏡」の同体と伝わります。ちなみに「矛」とは古代の武器のことですが、日本書紀には「石凝姥を以て治工として(中略)日矛を作らしむ」とあり、当初は「鏡」では無く「矛」として奉斎されたのではないかと考えられています。

また同じ社殿内に合祀される相殿神として三柱を奉祀。玉祖命は三種の神器八咫瓊勾玉を作られた装飾の神で、五伴緒神の一神でもありました。明立天御影命は刀鍛冶の祖神、火の神として知られます。鈿女命は天の岩戸開きで裸踊りを披露した神話があり、この時の舞いが神楽の原型とも云われ、文化芸術の利益として広く信仰されています。

「日前さんと国懸さん、どちらからお参りすればいいのですか?」

私はどちらでも良いのだと思います。人と人との縁を導き、私たちの生活全般をお守りいただく日前・国懸両大神の元に、知恵の神(日前神宮相殿神 思兼命)、鉄工の神(同石凝姥命)、そして装飾の神、火の神、文化芸術の神が集う日前宮。特にお願いしたい事があればご利益に近い方を集中的にお参りしてみても如何でしょうか。「一生「懸」命お祈りすれば、この世に叶わぬ願ひ無し。」

今回は西国(和歌山)三社参りについてのお話です。

※五伴緒神とは天孫降臨の際にニギノ命に随伴した五神で、石凝姥命と鈿女命もここに含まれます

あしあと

2022年2月～

- 2/26・3/26 実習ふりかえり
- 3/13 和歌山市自殺予防 街頭啓発に参加
- 4月 37期生 準相談員として活動開始
- 4/1 退会者も加わる制度開始
OB会員2名加入
再任用制度も整備にかかる
- 4/16 育成委員全体会
- 5/14～ 準相談員グループスーパービジョン
- 5/21 38期養成講座 受講生23名で開講
- 6/10～ 相談員グループスーパービジョン
- 6/18 養成講座「グループワーク」坂田真穂先生



7/7～7/14 内閣府事業「孤独・孤立相談ダイヤル」に参加

これから

2022年

- 9月 ● 37期生個人スーパービジョン
- 10月 ● 全体研修「スピリチュアルケア」
大下大圓先生(飛騨千光寺住職)
- 11月 ● 38期生適性面接
● 全体研修「アンガーマネジメント」
福成二三代先生
(日本アンガーマネジメント協会)
- 12月 ● 38期生現場実習開始

2023年

- 2月 ● 37期生認定審査
- 3月 ● 39期生養成講座募集開始
- 5月 ● 39期養成講座開講予定

追悼 岩橋秀樹さん

和歌山のちの電話協会 理事 市野 弘

4月13日、当協会の監事をしていただいている社会福祉法人つわぶき会理事長の岩橋秀樹さんの訃報をいただき大変驚きました。先日、社会福祉の件で意見を聞いた時にはお元気にされていました。いのちの電話の監事にお願したのも、経営感覚もあり財務にも詳しい方なのでと役員の皆さまに諮り、お願いすると快く引き受けてくれた経緯があります。

昔、薬剤師として和歌山県で勤められていたのですが障害福祉事業所の経営をお父様から引き継がれ、いつも言っていた言葉は「障害を持ってしまった人達が幸せな人生を送るための事業所でありたい」「これからも自分の命が尽きるまで障害者のために働きたいと思います」でした。

岩橋さんは昭和34年生まれ。2歳でポリオにかかり後遺症がありました。同じ思いの親のためにお父様が「障害児者親の会」を立ち上げられ、障害の種類を超えて大きな家族のように励まし合う組織を作られました。「子を思う親の心を積み重ねて 高田朋男編著」を読み返し、改めてその中でご自分の使命を受け止められた秀樹さんの心の大きさに打たれました。本当にお疲れさまでした。お葬式にはたくさんの方が参列されていまして。和歌山にとって、すごく大事な方が逝去され残念な想いであります。お悔やみ申し上げて追悼の言葉とさせていただきます。ありがとうございます。

編集後記

新しい広報チームになって2回目の広報誌を無事に発行することが出来ました。コロナ禍でなかなか思うように過ごせない中、こうしてオンライン上で会議を重ねチームがひとつになってつくりあげた本誌は我が子のように愛着がわきます。本誌が少しでも皆様の元へ届きますように (O.T)

社会福祉法人 和歌山のちの電話協会

- 事務局 〒640-8137 和歌山市吹上5-2-15
- TEL 073-425-3261
- 発行責任者 理事長 加藤和子
- 編集 広報誌作成チーム