



旭川

いのちの電話

2025 年12月発行 第148号

相談電話 (0166) 23-4343



「ナナカマドのある街」

撮影者 Y

好き嫌い

旭川いのちの電話 理事長 精神科医 相澤 裕 二

たぶん本当だと思うが多くの日本人の大人が聞き分けにくい英語のアルファベットの L と R を日本人の赤ちゃんはある時期までは聞き分けられるらしい。ただ日本語の環境の中では L と R を聞き分ける必要がないので、やがて聞き分けられなくなるという事らしい。そこで唐突に母の言葉を思い出す。にんじん嫌いだった小さい頃の私に「どうして嫌いなの、こんなに甘くておいしいのに」と。味覚の分析は経験とともに磨かれて行くことがあるだろうし、それもまた成長の一つなんだろう。けど、単なる味覚そのもの、つまり我々の舌にある味蕾という味の受容感覚器が感じる甘味、酸味、塩味、苦味、うま味の五味に対しては赤ちゃんのほうが敏感だろうと想像する。視覚にしろ聴覚にせよ年齢とともに低下するが、鋭敏さのピークは何歳ころなのか。赤ちゃんの頃じゃないのだろうか。この年になって母の言うニンジンの甘味が分かるようになってきたのもそのせいかも。あの“えぐみ”ともいう青臭い苦味が苦手で、臆病な私の舌は自然に何よりも先にその味覚を探るのだ。たぶん普通は、先ず良い悪いを伴わない素の感覚から始まって、それから分析し、総合的な好き嫌いとか、善悪、美醜の評価に進んでいくことが多いだろうけど、苦手なものにはその不快さを先ず探し、好きなものに対しては先ずその快感を求める。それは自然なことだが苦手な人に会うとついその人の欠点に目が行ってしまう自分を少しずつでも何とかしたいものである。

「いのちの電話」における「傾聴」

旭川いのちの電話専門職
好歳寺住職・旭川医大非常勤講師

両 瀬 渉

2025年10月11日、支援相談員・専門職研修に参加しました。講師の東京いのちの電話理事長・末松渉先生は、「いのちの電話」は、“相談活動”というより“出会い”という視点で理解する方が内包する豊かなものをくみ取ることができる指摘されています。そして、「援助する・援助される」という関係を離れて、お互いの「学び」を通して「善き出会い」となることを願っての「市民としての活動」であることを強調されていました。そのためには、「いのちの電話」に関わる私たちは、日頃から学びを深めてゆかななくてはなりません。そして先生は、「愛のない知識は人を傲慢にし、知識のない愛は人を惑わす」（聖・ベルナルド）ということばを紹介され、「いのちの電話」では、温もりのある「愛の出会い」という質が問われているということを話されていました。

私は特に「傾聴」ということについて新たな学びがありました。「傾聴」は、「関わりながらの他者理解」と定義され、互いを大切にするコミュニケーションの5つの要素の一つとされています。この「他者理解」の前に、「自己イメージ」ということを意識する必要があります。研修ではスライドに映された「モノ」がどのように見えているか、という実験を行いました。「壺」のように見える画像は、見方によって「向き合っている二人の横顔」にも見えます。見え方は、そう学んできたから、そう見えるようになったり、視点・関心によってイメージは異なります。研修に

参加した人たちも、それぞれ独自の見え方をしていることがわかりました。こうした「自己イメージ」ということは、日頃あまり意識することはありません。しかし、私たちの日常の行動に大きな影響を与えています。互いを理解するコミュニケーションのためには、この「自己イメージ」を明確に意識しておく必要があります。そのことによって、相手が「どのように見えているか」ということを意識し、相手をより理解しようという姿勢が生まれます。

私たちは、言葉だけではなく様々なコミュニケーションから、自分がどのように見られているかを察知しようとしします。相手が話していることに対する、いくつかの「反応実験」もしました。自分が語りかけているのに相手から無視されると、不快・不安とともに「怒り」という感情がわき起こるのは自然な反応です。相手が声を出さなくても、うなづきや微笑んでくれると、安心し気持ちが落ち着きます。「そう」、「すごい」などと声を出して反応してくれたりすると、いっそう気分が良くなり、お互いの温もりを感じることが出来ます。

「聴す」と書いて「ゆるす」と読みます。相手の言葉を聞き入れて、ゆったりとした気持ちで心をゆるす。「聴く」というコミュニケーションは、お互いの温もりを感じて、ゆるし合える信頼関係によって成り立つのだと思います。

相談員 募 集

「旭川いのちの電話」では電話相談員を募集しています。
1年余りの養成講座を受け、電話相談員になります。
希望される方は、いのちの電話事務局まで連絡願います。

TEL 0166-25-2143



45期相談員認定式

10月4日、相談員認定式が行われ、第45期の6名の方が相談員に認定されました。新たな仲間として迎えることができ、とてもうれしく思います。今後とも「いのちの電話」という意義のある市民活動に長くかかわっていただけることを期待しております。

＜養成担当部会＞

＜新相談員から＞

昨年7月から始まった養成講座が終了しました。前年が中止になり、1年振りになったそうですが、途中辞退する方も多く認定式を迎える時点で約半分に減りました。色々な研修があり正直ツライなあとあったりしながらも続けてこられた事に「お疲れ！がんばったね！これからは無理せずにね！」と言ってあげたいです。 (S)

10月に相談員の認定を受けることができました。今年の4月から実際の電話を受ける研修が始まりました。毎回、困惑することばかりです。電話の相手とは一期一会であり、どんな方からかかってくるかわからない不安でいっぱいですが、相手の気持ちに寄り添っていけるために、私なりにこれからも続けていきたいと思っています。よろしくお願いします。 (K)

●●● 二日間研修開催 ●●●

9月6、7日、旭川いのちの電話の設立に尽力された横田雅史先生を招き、「なぜ聴くことが その人の力になるのか」をテーマに講演をしていただきました。横田講師の熱意ある話、グループワークもあって、楽しくも熱心に学ぶ機会となりました。

＜参加者 1日目35名、2日目48名＞

（気持ち）を確認する、伝えたがっていることを最後まで真剣に聴く、我慢して聴く力が相談員の力だとする、これは本当に胆力がいります。その力を培う一つの方法としてこの研修ではロールプレイの実践も行いました。そして、強調すべきは普段の継続的な研修の必要性が一個人のボランティアではない「いのちの電話」の相談員としての一員であるためには必要であることをあらためて確認することになったと思います。 M

二日間研修に参加して

設立当初の「旭川いのちの電話」の理念を体現させられる研修になりました。

だんだんと古参相談員も年齢が高くなるにつれて抜けていき、社会環境の変化の影響もあり、組織としての色合いも変化してきました。おりに触れて「旭川いのちの電話」のあるべき姿を確認する必要性を感じます。

「いのちの電話」の本質的な役割として電話による危機介入をあげています。しかし「電話治療」ではないので、分析的な対応をすべきではない。求められるものは、理解力、共感性、連帯意識だとし、相談員は人生経験が豊かで、それをひけらかさない素人であり、「ただ、電話でかけ手の話を聴くことのできる力」を持つことが求められます。かけ手が「空が赤い」と、言えば、「いいえ、青です」とか、「どうして、赤く感じたのですか」など、かけ手の話を相談員のもっている知識で理解しようとしなくて、内容が分からない場合は質問ではなく、かけ手の

Aid 日 誌

(2025年4月1日～2025年9月30日)

- 4月 1日 第46期相談員養成公開講座募集開始
- 5月 11日 市民公開講座 講師：香山リカ先生
演題「老いてもいい、病んでもいい」
参加者318名
震災支援予約制ダイヤル
- 6月 7日 「相談電話の録音」に関する集会
- 8・14・21・28日 46期相談員養成公開講座
(参加者 1回目21名・2回目16名・3回目19名・4回目9名)
- 22日 全体研修：「共通理解を通して安全安心な相談電話活動」 参加者44名
- 28日 相談員会茶話会
- 7月 18・19日 46期相談員養成講座面接
- 29日 苦情処理解決第三委員会（現状報告）
- 9月 6・7日 二日間研修 講師：横田雅史先生
「なぜ聴くことが その人の力になるのか」
1日目参加者35名 2日目48名参加
- 10日 トライアルフリーダイヤル
(10日のみ24時間参加)
- 27日 チャリティコンサート2025（旭川公会堂）
「菅野優斗津軽三味線と旭川混声合唱団」
旭川市公会堂（来場者400名）

旭川いのちの電話



チャリティーコンサート2025開催へのご協力 有り難うございました！！



9月27日（土）に旭川市公会堂で開催した「チャリティーコンサート2025～いのちをつないで平和をつむぐ～」は、大成功で終わることができました。ご来場いただいた皆様、有り難うございました。

旭川混声合唱団、津軽三味線の菅野優斗さんと2人の女性奏者の方々による素晴らしい歌と

演奏で、会場は感動と熱気で大いに盛り上がり、終演後、皆様が満足して会場を後にされたことを実感しました。

また、多くの方が募金の呼びかけに応えてくださいました。いのちの電話の活動への理解を示してくださったことに感謝しております。

募金と合わせ、多くの益金を得ることができて嬉しい結果となりましたが、何よりも来場してくださった皆様が、心から楽しめたコンサートになったことが良かったと思います。これも出演者をはじめ、多くの皆様の協力を得られた結果ですので、実行委員会として心から御礼申し上げます。

なお、益金は、全て旭川いのちの電話への寄付となります。

（旭川いのちの電話後援会チャリティーコンサート実行委員会）

年末・年始募金に ご協力をおねがいします

「旭川いのちの電話」へのご理解、ご支援に日頃より感謝しております。

「旭川いのちの電話」の活動は、皆さまの、善意の募金や公的補助により運営され、それらに支えられて電話相談活動ができています。

今年も年末年始募金の時期を迎えました。

引き続き、暖かいご支援をいただけますよう心よりお願い申し上げます。

社会福祉法人 旭川いのちの電話

理事長 相澤 裕 二

後援会会長 荒井 保 明

後援会会員を募集しています。

「旭川いのちの電話」電話相談のほかに、資金面で支える資金ボランティア・後援会があります。

後援会は、年会費を納めていただく維持会員と任意で寄付される賛助会員からなっています。

後援会員として「旭川いのちの電話」へあなたのお力をお貸しください。よろしくお願いいたします。

あ と
が き

旭川市民の木ナナカマド、白い雪の帽子で苦みが抜けて、小鳥たちが集まってくるそうです。集まるってうれしいですね。

Y