



社会福祉法人

群馬いのちの電話だより

相談電話 027-221-0783

2018.12 Vol.63

編集/社会福祉法人群馬いのちの電話 広報委員会 住所/〒371-8691 前橋中央郵便局私書箱6号 電話/事務局 027-221-1880 FAX027-220-5666

より良く生きたい思いを受けとめたい

社会福祉法人群馬いのちの電話

研修顧問 齋藤 史泰

電話の向こうには、たくさんの「辛い」「苦しい」「死にたい」と訴える人たちがいます。死を考えるほど辛く、苦しい理由は様々ですが、彼らは苦しんでいるだけの弱い存在ではありません。苦しみ、悩んでいる方たちと向きあっていると、苦しい思いの向こうに「一歩でも前に進みたい」「少しでもより良く生きたい」そうした思いが見え隠れしています。前に進みたいからこそ、思うように前に進めない辛さがかかえ、不安におそわれて苦しんでいるのです。

私たちはこうした方たちが直面している問題や困り感に寄り添い、傾聴することで、少しでも安心して前に進めるようお手伝いします。前に進むには、なによりも安心、安全感が大切です。不安を抱えたまま前に進むことはできません。電話をかけてくる多くの方たちが、寄り添いながら、前に進む手伝いをしてくれる人を必要としています。

* * *

私は学校でもスクールカウンセラーとして活

動じています。多くの子どもたちが学校というしぼりの中で閉塞感をもち、中には不登校になってしまう子も少なくありません。閉塞感を破って自分らしく生きたいと思いつつも、学校という組織の壁や大人たちの価値観に圧倒されて前に進めなくなってしまう。子どもたちには自立的に生きる力が十分に備わっていないので、大人たちに対抗することができないのです。

それでも、子どもたちは成長という力を内包しています。成長することで、悩みや不安から抜け出して前進できた子どもたちをしばしば目にしてきました。私たちは、彼らが前進するのを叱咤激励したり、いたづらに促したりするのではなく、彼らの成長する力を信頼し、見守り、支えながら待つことも時には必要になってきます。

成長して大人になっても、子ども時代の親子関係を引きずっている方にも多く出会います。子をさずかり母親になっても、自分自身がほめられ

ひとりぼっちで悩まずに……

相談電話

027-221-0783

相談受付時間 午前9時～午前0時(年中無休)

毎月第2・4金曜日は24時間受信

フリーダイヤル
(毎月10日)

0120-783-556

(8:00～翌8:00)

体験がなかったことで、ほめ方がわからないと訴え、未だに母親との関係に苦しんでいる人もいます。親と過ごした時間よりも、すでに長い時間を生きてきてなお、苦しんでいるのです。

過去にしばられ、身動きできずにいるように見えますが、本当は気づいてもいるのです。親のせいにしてはいるけれど、実はそんな自分に歯がゆい思いをしているのです。親のせいにするのではなく、もっと自分らしく生きる力をつけて前に進みたい。わが子と生き生きした幸せな時間を過ごしたい。そんな思いがあればこそ、思い悩んで電話をかけてくるのです。

* * *

うつをはじめとするところの病気や障害で苦しんでいる方たちも同じように、前に進みたい、現状を変えたい、そんな思いのなかで苦しんでいます。とくに病気の初期や回復期には、前に進む力が失われていくことや回復し力がついてきても十分でないことに落胆し、自信を失ったり、不安になったりしがちです。

病気や障害を理解し、そこに焦点をあてて解

決や改善につなげることも大切ですが、病気や障害にばかり目を奪われることなく、その向こうにあるより良く生きたいからこそ苦しんでいるところの声を感じとり受けとめたいと思います。

相談員の皆さんには、前に進みたい思いがあれば必ず前に進めること、その力を持っているのに気づけないでいることを理解し、かけ手の力を信頼して、今ある苦しさに寄り添い、傾聴し、共に考えながらところが安らかになるよう支えてほしいと願っています。あせらなくて良いこと、一歩一歩で良いのです。小さな積み重ねこそが自信を育み、前に進む力となります。

悩み苦しんでいるかけ手の方たちをひとりの人として尊重し、より良く生きたい思いを受けとめ、前に進む力を信頼し、受話器に向かっていただけるとかけ手も安心感・安全感を実感し、前に一步を踏み出せるのではないかと思います。私も微力ですが、これからも相談員の皆さまと共に、悩み苦しんでいる方たちの力になれるよう力をつくしていきたいと思っています。

2018年度相談員全体会 第25期相談員認定授与式 第8期研修スタッフ修了証授与式 ボランティア感謝状授与式

前年度までの「全体研修会」を「相談員全体会」と改称し、2018年9月30日（日）群馬県社会福祉総合センターを会場に行われました。

午前の部の研修会では、グループワークと、研修顧問の齋藤史泰講師の基調講演「聴くということ」が行われました。グループワークでは3人一組で「沈黙について」と「死にたい、生きている意味があるのでしょうか」という対応の難しいケースについて話し合いました。

午後の部では、25期相談員12名（出席者11名）への認定証授与式が行われ、下城茂雄理事長か



基調講演風景

ら認定証および修了証書が授与されました。それからボランティア感謝状が900回（1名）、600回（3名）、500回（8名）、400回（8名）、300回（8名）、200回（4名）、100回（2名）の皆さんに授与されました。その後、24期生と相談員会が準備した会場で、新しい仲間の歓迎会が和やかな雰囲気の中で催されました。