



社会福祉法人

群馬いのちの 電話だより

Vol.77

2025.12



ブルーノ・タウトが滞在した洗心亭（高崎市・少林山達磨寺）

ひとりで悩まずに…

相談
電話

027-212-0783

相談受付時間 9:00～24:00（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「自殺予防いのちの電話」

0120-783-556

毎月10日 8:00から翌日8:00まで

ナビダイヤル **0570-783-556**

毎日 10:00～22:00 ※有料



「話を聴くこと」の意義 — ロジャーズとフラ

私は、2000年に森川澄男先生と出会い、それ以来、長きにわたりご指導を賜って参りました。皆さまとのご縁も、ひとえに森川澄男先生のおかげと深く感謝しております。

現在は、医療的な治療や原因の追究といったことではなく、日々の生活の中で感じる困り感や閉塞感などについて丁寧にお話を伺う、地域支援活動の末席に加えていただいております。そのような立場から、皆様のご活動に深く敬意を表し、この取り組みが今後も地域に根づき、息長く継承されていくことをこころより願っております。

1. 「話を聴くこと」— 心理的意味

「話を聴くこと」の重要性と有用性について、私は次のように考えます。私たちは日常生活の中で、ふと「誰かに話を聴いてもらいたい」と思う瞬間があります。その願いの背後には、単なる情報伝達を超えた深い心理的欲求が潜んでいます。それは、「自分の存在や気持ちを理解してもらいたい」「自分がここにいることを認めてもらいたい」という、承認への根源的な欲求です。

“ひと”は日々、「自分は苦勞している」「努力し、頑張っている」「他者に配慮している」と思いながら生きています。しかし、そうした営みが周囲に認められなかったり、軽視されたりすると、孤立感や虚しさが強まり「せめて自分の気持ちを理解してほしい」という切実な思いが芽生えます。このような場面で本当に求められているのは、必ずしも助言や解決策ではありません。多くの場合、“ひと”は具体的な方法を知る前に、

まず「わかってほしい」と願うのです。心理学的に言えば、これは「自己承認」や「存在承認」に直結する欲求であり、自己の経験が歪曲されることなく、そのまま受け止められることを求める行為と考えます。

2. カール・R・ロジャーズの視点 — 共感的理解と受容

話し手が「話を聴いてもらえた」と感じる瞬間は、どのように生まれるのでしょうか。ロジャーズが提唱した来談者中心療法では、「共感的理解」が重視されます。これは、話し手の内的世界をその人の立場に立って感じ取り、それを言語・非言語のかたちで伝え返す態度です。“ひと”は、「そうだったのですね」「辛かったのですね」といった応答を受けることで、自らの気持ち理解され、受け止めてもらえた実感し、深い安堵を得ます。このとき支援者が示すのは、ロジャーズの言う「無条件の肯定的関心」であり、評価や条件づけのない純粋な受容です。この「ホッとする」感覚は、単なる一時的な安心にとどまらず、こころの回復を促す重要な契機となります。“ひと”は強い不安や怒り、閉塞感、悲しみを抱えているとき、物事の受け止め方の視野が狭まり、状況を俯瞰的に捉えるゆとりを失います。しかし、支援者に自分の気持ちを理解されたと感じると、こころが少し落ち着き、ものの見方にゆとりが出て、自己や環境を改めて見つめ直す力がリカバリーします。

つまり、「気持ちが落ち着くこと」と「考え方が整理されること」は、お互いに影響し合いな

ンクルの視点から —

社会福祉法人群馬いのちの電話評議員
カウンセリング&コミュニケーション・ミュウ代表

山本 泉

がら、こころの変化を生み出していくのです。「話を聴くこと」の本質的な価値は、まさにこの変容を可能にする点にあります。

3. ヴィクトール・E・フランクルの視点 — 意味への意志と存在の回復

フランクルの実存分析（ロゴセラピー）の視点からも、この経験の重要性が理解できます。

フランクルは、“ひと”は究極的に「意味への意志」をもつと論じました。どのような困難な状況にあっても、自らの生の意味を問い直し、それを見いだすことで生きる力を得られると示しています。収容所の過酷な現実を描いたフランクルの著『夜と霧』においても、未来に意味を見いだした人々が生き延びることができたのです。フランクル自身もその一人でした。

この視点から見ると、こころにゆとりが生まれ自分自身や状況を少し距離をもって眺めることが可能になると、「この苦しみにも何らかの意味があるのかもしれない」「この経験も自分を形づくる一部なのではないか」と感じられる契機となるのです。

ロジャーズが強調する「理解され、受容されることでの自己の統合」と、フランクルの「意味を見いだすことで存在を支える」という営みは、相互に補完し合う関係にあると考えます。

4. 「話を聴くこと」— 能動的なかかわりであり、生を支える営み

「話を聴くこと」は、受動的行為ではありません。それは、話し手が「存在を承認された」

と感じ、「自分の生に意味を見いだす」プロセスを支える能動的なかかわりです。心理支援において重要なのは、解決策の提示よりも「共感的理解と存在の承認の場」を創出することです。支援者が評価や条件づけから離れ、話し手の存在を受け入れるとき、話し手は安心して変容と意味の再発見へと至ります。

そして、この承認と理解の体験が、ロジャーズの言う「自己一致」へと導き、フランクルの言う「意味への意志」を呼び覚まします。つまり、「話を聴く」とは、「存在の承認」と「意味の再発見」をつなぐ、“ひと”の心理的成長を支える大切な営みなのです。

私たち支援者ができることは決して大きくはありません。しかし、話し手の思いを真正面から受け止め、共に在ろうとする姿勢そのものが、話し手のこころのリカバリーとなることを私は経験してきました。「聴くこと」は、最も身近で、そして深い人間理解のかたちなのかもしれません。

参考文献

- 諸富祥彦『カール・ロジャーズ入門 自分が“自分”になるということ』コスモス・ライブラリー 星雲社 1998
- C.R.ロジャーズ『カウンセリングと心理療法 1』岩崎学術出版 末武康弘保坂亨 諸富祥彦 2006
- C.R.ロジャーズ『クライアント中心療法 2』岩崎学術出版 保坂亨 諸富祥彦 末武康弘 2006
- C.R.ロジャーズ『カウンセリングと心理療法 3』岩崎学術出版 諸富祥彦 末武康弘 保坂亨 2006
- B. E. フランクル『夜と霧』みすず書房 池田香代子(翻訳) 2002
- 広岡義之『フランクル教育哲学概論』あいり出版 2022

32期養成講座修了式

32期養成講座のねらいは「群馬いのちの電話の相談員にふさわしい聴く態度・基本的態度をはぐくむ。そのために、体験学習及び講義を通して、自分への気づきを深め、他者の思いを受けとめ、援助的関係をむすぶ力を養う。」

このねらいを旗印に、学びや体験を重ねてまいりました。そして、6月27日に7名のフレッシュな皆様が修了式を迎えられました。

さらに、相談員としての認定を受ける日まで実習生として歩みをすすめられますので、皆さま、引き続き、あたたかな見守りと眼差しをお願い致します。

(32期担当スタッフS・H)

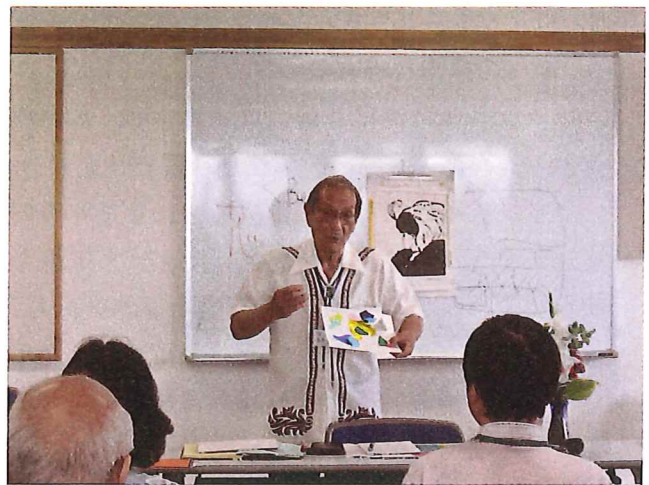


33期養成講座開講式

変化の激しいこの現代の中で「静観」ではなく「行動」をおこしてくれた受講生9名の偶然の出会いから、2025年7月6日に第33期電話相談員養成講座は、高崎会場でスタートしました。開講式は理事長からの励ましの言葉からはじまり、各委員長、研修顧問の皆さんからの挨拶がありました。その後のオリエンテーションでは、養成講座のねらいを確認しあい、折り紙を通しての自己紹介、多義図形（たぎずけい）を用いてどっちが見えたか見えなかったかと話し合い、ココロを引きつけられました。

「いのちの電話」への思い、期待、緊張、不安、戸惑いを各々持ちながら、この後は、自己理解・他者理解を主なテーマとした体験的な学びへと続いていきます。「正しさ」にこだわらず「共感」を選んでくれた私達の新しい仲間には負けないように、スタッフも気持ちを引き締めて共に学び育っていきましょうと思います。

(33期養成担当J・H)



研修スタッフ対象SV研修

7月19日と8月9日の二グループに分かれ実施しました。この研修は、SVの役割理解を深め、より充実した録音研修を実施できるよう、スタッフの資質向上を図ることを目的として企画されています。昨年度から野口研修顧問に関わっていただいております。特に今年度は、「心理的安全性が保たれるSV」をテーマに、ファシリテーターとして研修の設計から携わっていただきました。

研修では、録音研修の実際をそれぞれの役割を通じて体験しフィードバックし合う中で、「どうすればSVを受ける側が安心して話せるか」「心理的安全性を確保するためには何が必要か」といった本質的な問いに向き合う機会となりました。重ねること3回目ですが、毎回違う課題を突き付けられています。その課題とどう向き合うのか、個人としても全体としても問われています。

今後も、こうした体験型研修を継続的に行い、

スタッフ一人ひとりの成長と、より質の高い録音研修の提供を目指してまいります。

(研修担当Y・S)

相談員対象FD研修

日頃からケース検討会でご指導いただいている齋藤史泰顧問を講師に研修を行いました。

かけ手の心情を理解するために以下の6つの視点から振り返りました。①孤立感・孤独感という視点 ②喪失感という視点 ③共依存という視点 ④自責・他責という視点 ⑤自己肯定感という視点 ⑥愛着という視点について、詳しく講義をしていただきました。傾聴はかけ手理解の入り口で、受け止めてくれる人の存在をかけ手が実感できることが大事。かけ手のネガティブな感情を否定、排除するのではなく肯定的に受け止めることが大切とのことでした。参加者のアンケートでは、とても勉強になった、今後の電話対応に生かせるとの意見が多数ありました。また、失敗から学ぶ事もある、間違ふことにも意味があると思うという感想もありました。

齋藤顧問には沢山の資料を作成いただき、先生の熱い思いが伝わってきました。時間が足りなかったのがとても残念でした。

(研修担当Y・N)



FD公開講演会

11月22日に開催いたしました公開講座「今、求められている心のケア」には、203名（一般95名・相談員108名）の皆様にご参加いただきました。

当日は、渡辺俊之先生より、自律神経および脳内神経伝達物質と精神的健康との関係について、科学的知見を基盤としたご講演を賜りました。専門性の高い内容でありながら、平易で理解しやすいご説明により、参加者からは「日常生活にすぐに取り入れられるヒントが多かった」との声も寄せられ、大変有意義な時間となりました。

講演内容は、自律神経の働き、交感神経と副交感神経の役割、脳内神経伝達物質が心身に与える影響などを中心に、ストレスケアや日常のセルフマネジメントにつながる実践的な視点が示されました。

また、講演後には質疑応答が行われ、先生からの丁寧な回答により理解がさらに深まり、参加者にとって貴重な学びの機会となりました。

全体を通して、心身の健康を理解し自ら整えるための具体的な指針が示された、大変意義深い講演会となりました。

(講演担当Y・K)



ご援助ありがとうございます

維持会員・賛助会員・ご寄付くださった方々

2025年4月1日～2025年9月30日までに次の方々からご援助をいただきました。心より感謝し、ご報告をいたします。この事業の維持発展に今後ともよろしく願いいたします。(敬称略・順不同)

A 維持会員

青柳 勇
浅見知江子
天田 久子
伊藤富美子
井汲 恵子
今井たみ子
今成美佐子
市川真美子
石関 聡
大滝 眞
太田由美子
小保方勇一
大塚 千織

金井 真弓
俵田 信子
木村紀代子
栗田 直美
草間美恵子
木暮 和美
小井土裕美
佐藤美智子
笹澤美智子
齊藤 優子
正田 久
須藤いづみ
須藤 計子

高階 ミチ
谷口香代子
田口 悦子
田中 隆次
高山 京子
角田 静恵
富澤 榮子
豊田 公代
中山友理子
中村 佳子
橋爪 猛
原山 節子
長谷川喜代

長谷川直紀
平石すみ江
古川佐喜子
藤城 百代
前川由紀子
村田千代子
山本 万久
吉川 永子
吉田紀美子
吉田満洲男
渡辺 美保
匿名 5件

B 維持会員

赤地 邦子
天田セツ子
乾 純和
石井 浩之
池田美智子
オオタカシ
大山 啓三
狩野 光子
絹川みゆき
木村 睦
日下部久子
小山 修
小林 良子
櫻井 裕

神宮美弥子
塚原 淳二
塚本ちえ子
中島 玲子
丹羽 優子
芳賀まゆみ
丸山 武子
松下 昭代
前田 久枝
南 三代
茂木 京子
八木みち子
匿名 2件

C 維持会員

新井 昭子
荒井智恵子
岩崎 秋雄
今井 洋
今井 芳史
市川 豊行
内山 富子
金井 敏
木村 久子
越崎眞理子
小堀美佐枝
紺 正行
関口 春道
谷田 千波
田島 貞子
高寺 史佳
高村 貞子

津田早百合
勅使河原真弓
富岡 光夫
浜名 大輔
半田 嶺子
松下千恵子
前田 恵里
宮崎 俊弥
宮崎 良江
三浦 セツ
三木トミ子
三好美千代
茂木 知行
湯浅とも子
柚木 瑞枝
匿名 3件

D 維持会員

医療法人橘会 上之原病院
小倉設備興業株式会社
光厳寺
株式会社三和商会
認定NPO法人じゃんけんぽん
株式会社石匠苑
高崎信用金庫
平出紙業株式会社
前橋中央ライオンズクラブ

E 維持会員

公益社団法人 群馬県医師会

F 維持会員

株式会社ヤマト

G 維持会員

宗教法人 少林山達磨寺
株式会社東和銀行
連合群馬

一般寄付

今井 洋 100,000
オオタカシ 30,000
大塚 千織 1,000
荻原 松雄 5,000
関東燃料株式会社 10,000
金井 真弓 1,000
斎藤 浩明 1,000
鈴木 育三 25,000
谷口香代子 1,000
田口 悦子 1,000
高寺 史佳 10,000
高村かおり 10,000
富岡 光夫 10,000
中島 玲子 5,000
長谷川喜代 1,000
半田 嶺子 30,000
松下千恵子 100,000
村田千代子 1,000
山崎 哲生 5,000
山田いづみ 5,000

伊勢崎絆ライオンズクラブ 50,000
株式会社山極 10,000
看護小規模多機能型居宅介護
こぐま館 10,000
株式会社ヤマニ熱工業 100,000
株式会社群馬銀行 200,000
高崎ロータリークラブ 100,000
高崎東ロータリークラブ 10,000
高崎シンフォニーロータリー
クラブ 10,000
株式会社東和銀行 100,000
前橋南ロータリークラブ 20,000
みんなの飲みもの屋さん 10,000
株式会社渡辺製作所 10,000
匿名 5件 37,000

高崎ロータリークラブより2025年から3年間、年間10万円のご寄付をいただきました。6月24日に感謝状贈呈式を行いました。



生命保険協会群馬県協会より30万円の寄付金を頂きました。11月4日に、目録贈呈式が行われました。

