



ひとりで悩まずに

042-327
-4343

毎日10時から21時

第122号 2024年12月1日発行

棘多摩

.....NPO法人.....

いのちの電話

命をつなぐ 気持ちをつなぐ 明日へつなぐ

相談員ボランティア養成講座 研修生募集中

● 鈴の音 ●

▼「人の生涯は草のよう。野の花のように咲く。風がその上に吹けば、消えうせ、生えていた所を知る者もなくなる」詩編(103:15-16)の言葉です。自然のきょうい(脅威/驚異)を目の当たりにすると、風に揺れ動く小さな草のような存在であることに気付かされます。▼とはいえ、草は環境に順応し他の生きものと調和を保ちながら、個性豊かに生きています。進化においては草の方が木よりも進化形だそうです。木は何百年も生きることができるのに、なぜ短い命の方を選んだのでしょうか。不安定な環境の中でも、短い間に成長し花を咲かせ種子を残しバトンをつないで生きのびていくことができるからだそうです。▼人もそうして生きているのだと思います。人には素晴らしい力が備えられています。「考える草」といわれているように、か弱いながらも思考したり想像したりする力があります。▼様々なことが起こると先のことを憂い、「今」を生きることを忘れてしまいがちですが、希望を持って未来を想像しつつ「今」を大切に生きることができるのです。まずは今日、今できることを楽しみながら歩んで行こうと思います。(N・M)

自殺予防いのちの電話

0120-783-556
毎月10日 8:00~翌日8:00

毎日フリーダイヤル

0120-783-556
毎日 16:00~21:00

弁護士による法律相談

042-328-4343
12月17日(火) 16:00~18:00

目次

話すということ、聴くということ	2
3,600回のベル	6
ご寄付ありがとうございます	7
相談員養成講座研修生募集中!他	8

話すということ、聴くということ

中根 伸二

国立心理教育センター
臨床心理士、認定スーパーバイザー



はじめに

私は、長いこと大学のカウンセリングセンターで、身近に学生の相談を受けてきました。講義（授業）は、教職課程の必修科目である「生徒指導」や「教育相談」を担当してきました。また、他の大学の教養部では、医学生・歯学生の教育に、研修講座では「カウンセリング研修」や「カウンセラー養成」にかかわってきました。

東京多摩いのちの電話の研修は、2000年度から関係し、「対人コミュニケーション」「コミュニケーション演習－自己理解・他者理解のために－」などを担当してきました。

本稿では、これまでの教育や臨床の経験を通して、学んだこと、気づいたことなどを、事例を交えながら書いてみたいと思います。

なお、前述のとおり私は、いくつかの大学・教育機関に関係してきています。文中の事例は、個人及び大学・教育機関が特定できないように、また、その本質を変えないように「加筆」「修正」していることをご了承願います。

ただ見れば

以前、西山荘（茨城県常陸太田市）を訪ねたことがあります。西山荘は、徳川光圀が『大日本史』編纂に取り組み、晩年を過ごしたところです。

光圀が散策したであろう庭園には、いくつかの池や堤がありました。その堤の近くに一首詠まれていました。

ただ見れば 何の苦もなき 水鳥の
足にひまなき わが思ひかな （光圀）

一見すれば、何の苦もなさそうに水面を泳ぐ水鳥だが、水面下の足はたえず動かしていると、自分の心境を重ねて詠まれたものだろうと思いました。

西山荘からの帰り道、不遜ながら、一首“替え和歌”が浮かびました。

ただ見れば 何の苦もなき 学生の
内（心）にひまなき わが思ひかな

ただ見れば、大学のキャンパスは明るく楽しそうですが、学生一人ひとりの心の中は揺れ動いているように今も感じています。

悩みながら、迷いながら

教室でみる学生の姿と、臨床場面でみる学生の姿には違いを感じる場合があります。教室では、明るく楽しそうですが、1対1の面接場面では、教室にいるときのその学生の姿からは全く想像つかないことが語られます。教室ではその場の雰囲気に合わせて、その雰囲気を盛り下げないように笑顔で楽しそうにしている学生もいます。

授業後のコメントシートに、丁寧に書いていつも最後に提出する学生が、「先生、ちょっとお時間いいですか」

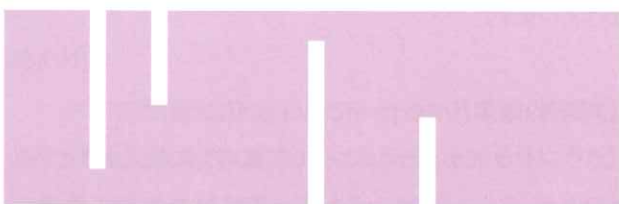
とシャツの袖をあげて見せてくれました。幾重にもリストカットの傷あとがあり、真新しい傷あとからは薄く血がにじんでいるのがわかりました。「やめたいと思っているのですが、なかなかやめられないんです」「流れてくる血を見ることでしか生きてると実感できないんです」と言います。授業中の彼女の姿からは全く想像できない相談でした。

その後のカウンセリングで、「できの良い姉」と比較され育てられた生育歴、特に母親からは「お姉ちゃんはできるのに、なんであなたはできないの」と常に比較されてきたこと。褒められた体験、認められた体験がないことなどが語られました。週1回、50分のカウンセリングを数か月継続するうちに、リストカットの頻度が徐々に減少してきました。

これまで誰にも相談しなかったことを話すことで、自分の気持ちが整理され、課題の一つである家族関係、特に母親や姉との関係性のゆがみ、家族の中での孤独を感じながらも、自分自身の生き方に向き合い始めていきました。

ある学生は、就職活動のストレスや最終面接（役員面接）による過度の緊張のせい、電車内でパニック発作をおこし、それ以来電車に乗るのが怖くなり不登校になってしまいました。その学生はカウンセリングセンターに電話をかけてきてくれました。電話相談を継続するうちに「1駅ごとに電車を降りても大学へ行きたい。授業に出席したい」との発言がありました。相談のうへ、心療内科を受診し、医師が「具合が悪くなりそうときに服用すること」と頓服薬を処方してくれました。学生は、その頓服薬を持って電車に乗ることができるようになり、1駅、2駅と降りる駅の間隔を延ばしながら登校し、授業にも出席できるようになりました。処方された頓服薬は服用しなくて済みました。

二人とも、悩みながら、迷いながらも、自ら「相談する」という行動をおこしたことでカウンセリングにつながることができました。



話すということ、聴くということ

1. 話すということ

話すことは、「①放つ・離す ②まとめる・整理する ③自分に気づく・問題に気づく」ことにつながります。

すなわち、話すことは、自分から「放してみること」、「離してみること」、そうすることで客観的に自分自身をみつめ、自分の話を「まとめ・整理」し、「自分に気づき・自分の抱えている問題に気づく」ことにつながっていくということです。人は話すだけで、聴いてもらえるだけで気持ちや軽くなったり、すっきりすることがあります。

話す内容が相談事であれば、「相談する」ことは、決して自分が弱いからということではありません。自分の問題をなんとかしようとする意志・意欲があるから相談するのです。自分一人で考えているとぐるぐるまわりして、なかなか迷路から出られないことがあります。一人で考えこまずに信頼できる友人や先輩や先生に、そして、いのちの電話に相談してみることを、話して（放して、離して）みることです。

2. 聴くということ

「きく」には「聞く」「訊く」「聴く」という字があります。カウンセリングでは「聴く」という字を用います。「聴く」ということは、こころの目と耳を傾けて「傾聴」ということです。「聞（訊）」けば、人は「答え」てくれます。「聴」けば、「応え」てくれます。ここで「応じて」くれます。コミュニケーションに深さがあるとすれば、後者のほうがより深いコミュニケーションと言えると思います。

人の話を聴くときは、よく「相手の立場に立ってきく」と言われます。相手の立場に立つというのは、相手がどのようなことを考え、どのようなことを感じ、どのようなことを望んでいるのかを「あるがままに」わかろうとすること。聴く側の考えや印象というものをひとまず脇に置いて、相手を「そのまま」わかろうとすることです。

自分のフレーム（枠組み）や価値観に照らしてわかろうとすれば、つい相手を評価的あるいは批判的にみてしまいがちです。相手が何を話しているのかをその人の見る目で、評価・批判せずに聴くこと、そして、聴いてわかったと思うことを伝えてみることです。それが「コミュニケー

ション」につながっていくのです。

「人のことはなかなかわからない。わからないからこそわかりたいと思う」——そこから人間関係がスタートするように思います。

「問題か人か」ということ

繰り返し手を洗う女子生徒がいました。父親は「お前の手は汚れてなんかいない。きれいじゃないか。そんなに手を洗わなくていいから、早く学校へ行きなさい」と言います。学校の先生も友人も「学校へおいでよ。みんな待っているよ」と言います。彼女は、制服に着替え、今日こそ登校しようと準備しているうちに、また手が汚れたと思い手を洗います。そうこうしているうちに、登校時刻が過ぎてしまい、今日も登校できないという繰り返しです。

ある日、母親と精神科を受診します。医師は「神経性障害」と診断し、薬を処方してくれました。そして「なるべく手を洗わないようにした方がいいよね」と言います。処方された薬を飲んでも彼女の繰り返し手を洗う行為は変わりません。

次に、紹介を得て大学のカウンセラーに相談に行きます。彼女は勇気を出して「手が汚れたと思い、手を洗わないといられないんです」「先生、手を洗ってもいいでしょうか」とたずねます。そのカウンセラーは、彼女の話聴いたうえで「どうぞ」と応えます。彼女は「先生、本当に手を洗ってもいいでしょうか」と再度たずねます。カウンセラーは「どうぞ、手を洗うことは何も悪いことじゃあないよね」「○○さんは、手が汚れたと思い、手を洗わないといられないんだよね」と言います。彼女はこの言葉を聞いて泣き出します。初めてなのです。初めて、手を洗わないといられない自分をわかってもらえたと感じたのです。この日のカウンセリング以降、徐々に手を洗う回数が減少し、次第に登校できるようになっていきました。

周囲の人たちは、特に父親や母親は、彼女の過度の手洗いをやめさせ、学校へ行かせようとしていました。もちろん、わが子のことを心配してのことですが、過度の手洗いと学校に行けないことを「問題」ととらえ、その問題行動をやめさせようとしていたのです。一方、カウンセラーは、「手が汚れたと思い、手を洗わないといられない」という「その人(女子生徒)」をわかろうとしたのです。小見出しの「問題か人か」という問いは、相談された「問題」をわ

かろうとするのか、相談している「その人」をわかろうとするのかという問いになります。

この事例で言えば、「過度の手洗い」、「不登校」をやめさせようとするよりも、手が汚れたと思い、手を洗わないといられない女子生徒の気持ちをわかろうとすることがなによりも大切なことだったように思います。

何をわかろうとするのか

人は、さまざまな悩み、苦しみ、迷い、悲しみ、孤独、失望の中に生きています。そうした目の前にいる人の中に何が起きているのか。それをわかろうとすること。つまり、目の前にいる人が、①何を考えているのかをわかろうとして聴き、これを確認すること(知的世界の理解) ②何を感じているのかをわかろうとして聴き、これを確認すること(感情的・体験的世界の理解) ③何を望んでいるのかをわかろうとして聴き、これを確認すること(意思的世界の理解)。いわゆる「知・情・意の世界」をわかろうとすることです。

もう一つは、目の前にいる人が生きている世界、すなわち、①環境的・身体的世界 ②人間関係の世界 ③個人の内的精神的世界、という「三次元の世界」です。その人の生きている世界を、カウンセラーの価値判断とか枠組みをできるだけりのぞいて、相手の立場に立って「あるがままに」みようとするのです。

言い換えれば、目の前にいる人、一人ひとりの人格を尊重し、その人がどのような体験的世界に生き、その人の内面に何が起きているのかを、その人の見る目で「あるがままに」わかろうとすることです。



カウンセラーの態度について

E. H. ポーターは、カウンセラーの態度を、次の5つに分けています。

1. 解釈的態度(interpretative attitude)

カウンセラーがクライアント(来談者)に教えようとする意図をもって、クライアントの述べる問題や内容の意味を

解釈し、クライアントの言うことを越えて説明しようとする態度です。

2. 評価的態度 (evaluative attitude)

カウンセラーがクライアントの述べることに、いろいろな形で判断を下す態度であって、「良いことだ」「正しいことだ」などという批判を加えたり、また、できること、してもよいことを多少なりとも暗示する態度です。

3. 調査的態度 (probing attitude)

カウンセラーがクライアントに更に詳しい報告を求めたり、ある点をもっと論じさせ、表現させていこうとする態度です。

4. 支持的態度 (supportive attitude)

カウンセラーがクライアントの強い感情を緩和させ、和らげ、安心させようとする態度であり、落ち着きを与えようとする意図をもつものです。

5. 理解的態度 (understanding attitude)

カウンセラーが、クライアントの感じていること、考えていること、驚いていること、述べていることなどを、正しく理解していることを示そうとするもの。あるいは、それらを正しく理解しているかどうかをたずねている態度です。

私は、この5つの態度で、最も重要なものは、理解的態度であると考えています。この態度なしに、相手の話を解釈し、評価し、調査し、支持してもリレーション (信頼関係) をつくるうえでは、意味をなさないことが多いと思います。

理解的態度は、英語で understanding attitude と言いますが、under/stand、直訳すれば、「下に立つ」となります。謙虚さのある誠実な態度・姿勢を意味しているように思います。この態度には、許容的態度 (permissive attitude) や受容的態度 (acceptance attitude) が含まれています。

終わりに

いのちの電話の相談とカウンセリングには、即時性 (いつでも)、便利性 (どこからでも)、匿名性 (だれでも)、一回性 (特定のかけ手と受け手の相談は一回限り) な

どの違いはあるはあるものの、聴き手 (相談を受ける人) にとっての基本は同様であると考えています。

繰り返しますが、大切なことは、悩んだり、迷うことがあったら、勇気を出して相談して、話してみる (放してみる、離してみる) ことです。聴く人 (相談を受ける人) は、こころの目と耳を傾けて聴いて、聴いてわかったと思うことを伝えてみることです。それは「あなたのことをこのように理解した私です」という自分を伝えているのです。そして「そのような理解でよろしいですか」と相手に確認しているのです。それが前述した理解的態度 (understanding attitude) です。それを通して、話し手と聴き手のリレーション (信頼関係)、コミュニケーションが生まれてくると思っています。

【文献】

- 小林純一 『創造的に生きる』 (金子書房 1986)
- 中根伸二 「カウンセリング・マインド」 (2004)
- (小林 司・編『カウンセリング大事典』 (新曜社) 所収)



プロフィール

中根 伸二 (なかね しんじ)

国立心理教育センター

臨床心理士、認定スーパーバイザー

上智大学カウンセリング研究所「専門カウンセラー養成課程」と「研究課程」で小林純一先生の指導を得る。亜細亜大学カウンセリングセンターカウンセラー、上智大学カウンセリング講座講師、東京医科歯科大学非常勤講師、亜細亜大学非常勤講師を経て現在に至る。上級教育カウンセラー。修士 (人間科学)。

東京多摩いのちの電話

042-327-4343

■2024年5月～2024年8月

3,600回のベル

●声でのつながり●

総務省統計局の9月1日現在の概算値で、日本の人口は1億2378万人で昨年より57万人減っています。内訳をみると、15歳未満は1400万3千人（11.3%）、65歳以上の高齢者は3623万9千人（29.2%）となっています。

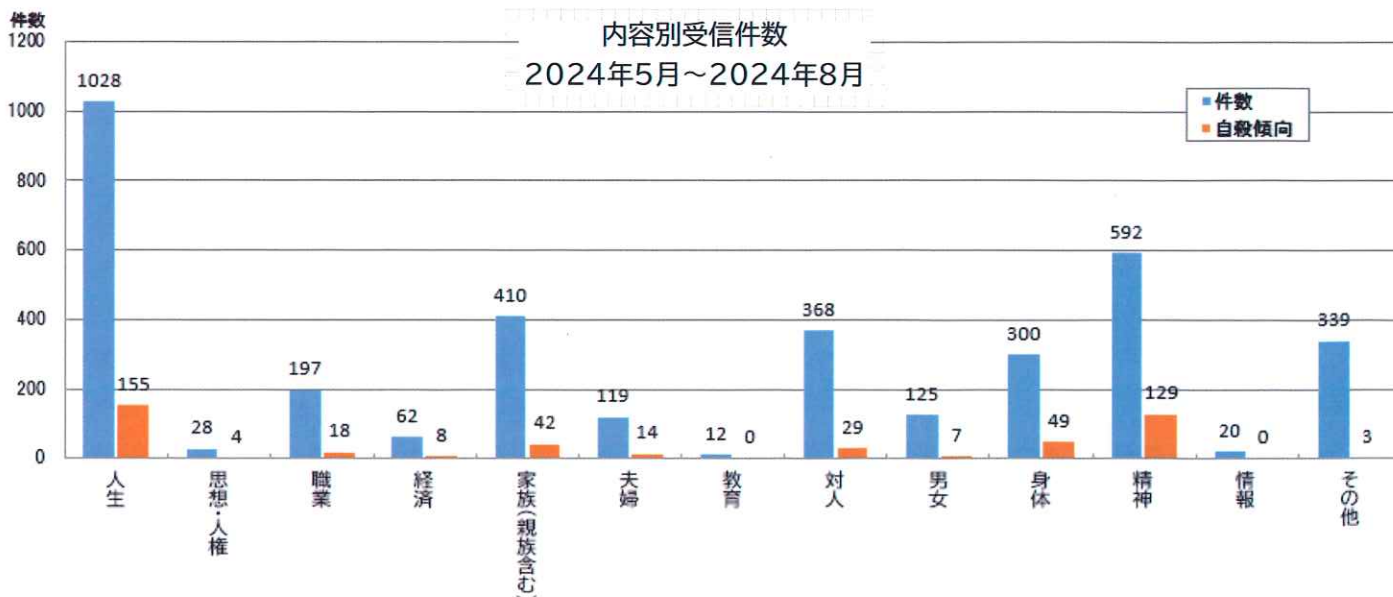
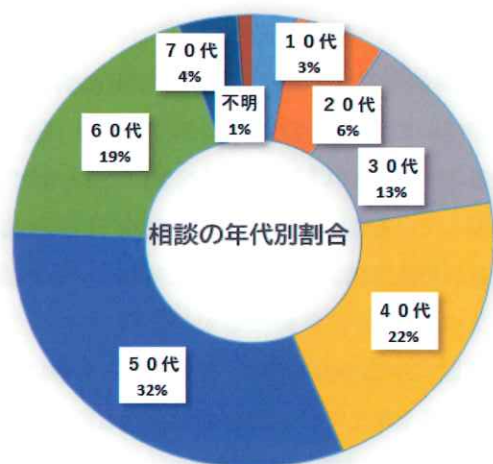
世帯数は（厚労省の「世帯数と世帯人員の状況」）令和4年6/2日現在、5431万世帯で、うち単独世帯は1785万2千世帯（32.9%）、夫婦と未婚の子供は1402万2千世帯（25.8%）、夫婦のみは1333万世帯（24.5%）、その他となっています。児童のいる世帯は991万7千世帯（18.3%）で、児童のいる世帯における母の仕事の状況を見ると「仕事あり」が75.7%、「仕事なし」は24.3%です。

世の中の技術革新の進歩は目覚ましく、コロナ禍でキャッシュレス決済が増加し、更に今は人手不足もあって、セルフレジや配膳ロボット等の無人化が急速に進み、今までとは少し違った日常に戸惑いを覚えることがあります。コロナ禍で人と会わない生活やソーシャルディスタンスが続いた影響があるのか、人との距離もどことなく遠くなったように感じていますが、皆様はいかがでしょう。

「コスパ」「タイパ」という言葉に象徴されるような、日々何かに追われるような生活を送っていると、ストレスが溜まり気持ちの余裕がなくなりイライラしたり、イライラする自分に嫌気がさしたりということもあるかと

思います。悩みや寂しさを誰かにこぼしたくなくても、聴かされる相手は嫌だろうな、それに貴重な相手の時間を奪うことにもなるしなどと相手の事を考えて、自分一人の胸に抱えてモヤモヤしがちではないでしょうか。

いのちの電話にも「ちょっといいですか…」「相談というか…お話を聞いてもらいたくて…」といった電話がかかってくる。声だけを頼りに私たち相談員は、かけ手の一人で抱えている寂しさや辛さ、悩みにじっと耳を傾けています。顔を合わせない第三者の声だけのつながりは、現実のしがらみから離れられ、安心して話せるのではないかと感じることもあります。



ご寄付ありがとうございます

(2024.6.1～2024.9.30) 総額 3,820,246 円

個人・賛助会員

(敬称略・順不同 お名前には正確を期しておりますが、
万が一誤りがありましたら、事務局までご一報ください)

相知裕子 浅井房代 五十嵐秀子 去来川信子 井坂トキ 磯部明子 伊藤嘉章 井上啓子 殖栗信夫
打田廸子 内田 隆 江島廣子 江波戸秀夫 遠藤里香 大川博之 岡崎京子 尾川公子 長内久美子
落合文雄 小原武夫 角谷久仁子 加藤佑子 門垣芳之 金田惠津子 神谷多恵子 北原有機夫
楠 久美子 久保田たか子 栗木俊廣 小池香る子 小勝佐知子 小林幸子 小林裕子 小宮山敏子
小山君枝 齋藤千寿枝 酒井知子 坂本厚子 佐々木国夫 佐藤裕子 佐野慎子 佐野美保子
重村朋子 清水康雄 島津京子 庄子隆之 白川真弓 須賀佐和子・友子 杉村祐貴子 鈴木千雪
鈴木豊子 鈴木奈加子 鈴木洋子 関口柳津子 関戸克子 関 弘子 高井住和 高橋厚子 高橋慶子
高橋千秋 多賀 努 瀧口淳子 竹之下和子 鶴田美紀 豊治明音 冨塚康子 永井敬子 中田美恵子
中野克子 中野龍夫 中村千恵子 並木信一 新国基子 野澤敬子 橋本初江 橋本芳子
ヒグチショウイチ 彦坂幸子 広瀬洋子 比留間悦子 深見昌且 伏屋弓子 古館敏代 細川敦子
細田満理 前田知恵子 益子 豊・貞子 増田好宏 松沢はるみ 松平一美 松平信人 松村厚子
丸毛美子 宮下敬子 箕輪育子 向井 叔 村田藤江 本宮美貴子 矢ノ崎明子 藪田久子 山口直樹
山崎美也子 山田一能 山徳幸子 山宮千恵 山宮庸司 山本英司 横山初子
匿名 17名



法人・団体・グループ

朝日生命「朝日の月」 イオンギフトカード 孔明商事(株) 国際ソロプチミスト青梅
桜ヶ丘神経内科クリニック 支援ボランティアの会 手作りの会 東京多摩いのちの電話後援活動の会
認定委員会 三崎町教会

あなたのあたたかいご支援を

東京多摩いのちの電話の相談活動は寄付でなっています

A. NPO法人東京多摩いのちの電話の賛助会員になってください

①個人会費	年額	3,000円	5,000円	10,000円	50,000円
②法人会費	年額	30,000円	50,000円	100,000円	500,000円

B. 寄付金にご協力ください

[振込先] 銀行振込 ◎ゆうちょ銀行
ゆうちょ銀行⇒ゆうちょ銀行 (普) 84211031
他金融機関⇒ゆうちょ銀行 店番018 (普) 8421103

◎多摩信用金庫 国分寺南口支店 (普) 0259691

◎三菱UFJ銀行 国分寺駅前支店 (普) 1047392

郵便振替 00100-7-168778
口座名義 特定非営利活動法人 東京多摩いのちの電話
トクヒ) トウキョウタマイノチノデンワ

* 銀行振込で領収書が必要な方は事務局までご連絡ください

第40期 相談員養成講座 研修生 募集中!

■募集期間 2024年11月1日(金)~2025年2月28日(金)

募集定員 25名程度

■受講期間 2025年5月~2026年2月(前期研修)
2026年4月~6月(後期研修)

養成研修について応募前の説明会を開催します。

どなたでも参加できます。

■説明会 2025年2月2日(日)

会場 cocobunjiプラザセミナールーム

(国分寺駅直結 cocobunjiWEST 5階)

時間 午前の部 10時から 午後の部 14時から

■問い合わせ

東京多摩いのちの電話事務局 TEL:042-328-4441

東京多摩いのちの電話 <http://www.tamainochi.com>

TAMA INOCHI 40th

2025年、
東京多摩いのちの電話は、
開局40周年を迎えます。

広報委員会では、この機会に、私たちの活動を知ってもらうための小冊子を作成します。ご寄付をお願い申し上げます。

これまで情報をお届けする機会の少なかった若い世代に向けて、イラストを主体とした、手に取りやすい冊子の完成を目指します。

おもな配布先は多摩地域の教育機関等を想定しています。学生の方たちにこの活動を知っていただき、相談先としてだけでなく、将来の自身の活動の場として関心を寄せてもらえることを期待します。

法律相談 終了のお知らせ

1985年の開局当初より、東京多摩いのちの電話独自の活動として月2回の「法律相談」を続けてまいりましたが、今の形態で続けていくことは難しく、12月末をもって終了することになりました。いままで40年近く、多くの方にご利用いただきました。ありがとうございます。また、ご協力いただいた弁護士の方々にこころより感謝申し上げます。

公開講座のお知らせ

「ざんねんないきものの残念じゃない進化」

■日時：2025年2月11日(火・祝)

■会場：武蔵野公会堂 吉祥寺駅徒歩2分

講師：丸山貴史さん

『ざんねんないきもの事典』(高橋書店)シリーズの著者。

●広告●

東京多摩いのちの電話 チャリティ
イベントをすすめる会：主催

ジャー・パンファン
二胡コンサート

2025年1月17日(金)

開場：13時 開演：13時30分
小金井宮地楽器ホール 大ホール
チケット発売開始 11月18日(月)
チケット料金 全席指定 2500円

今年も「くにたち天下市」に参加しました。好天に恵まれ多くの方との交流が生まれました。



発行日 2024年12月1日
発行人 早借洋一
編集 広報委員会

NPO法人
東京多摩
いのちの電話

事務局 電話 042-328-4441 FAX 042-328-4440

〒185-0012 東京都国分寺本町郵便局留

<https://www.tamainochi.com>