

# 聴く

新潟いのちの電話だより

2020.9

No.146



相談電話

**(025) 288-4343**

上越 (025) 522-4343

長岡 (0258) 39-4343

新発田 (0254) 20-4343

村上 (0254) 53-4343

インターネット相談

<https://www.inochinodenwa.org/>

## 薬局という場所は

向井 勉

私が自殺予防に関わるきっかけは友人を亡くしたという個人的なことからでした。どうして気づけなかったのか、という強い後悔からであって、初めは薬局が何かするという事は考えもしませんでした。

偶然インターネットで見つけた東京でのワークショップに申し込んだことが、その後につながっていきます。まったく知識も経験もない私が参加したワークショップは、参加者も保健師、心理士、行政担当者、牧師そしていのちの電話の方など、日ごろ最前線で取り組まれている方たちでした。その時に一緒だった方たちとの休憩時間が私にとって大きな転機となりました。皆さんが話をしているのをただ聞いている時に、ある瞬間皆さんが大きく頷く事がありました。「私たちがやっていることは結局本人が受診したり、電話してくれたりしないと関われない。ましてや教会など来てくれない」という話を聞いたときに初めて「薬局という場所は…」ふと浮かんだ言葉を口に出してみました。皆さんに訊ねたのは「薬局は全国に5万6千軒、8億枚の処方箋が出ているということは、延べ数として国民と8億回接点があるといえる。それはお薬をもらいに来るのだとしても、そのとき私たちが悩みに気づくことができ、皆さんにつなげることができたらどう思いますか」と。参加された皆さんからは「考えもしなかったけど見つけ出せる場所としては一番適しているのかもしれない」と全員から拍手が沸き起こりました。

私たち薬局は普段薬歴という患者さんの処方情報などを管理すると同時に患者さんからお聞きしている生活背景やその時の話のやり取りを記録しています。つまり、「普段とは違う」ということに気づきやすい位置にいますと考えると、自殺を考えている人を見つけ出し、必要な機関へのつなぎができる社会資源なのだと考えたのです。これが私たちの第一歩となるのでした。

(薬剤師・株式会社ファーコス 取締役)

## ある日の相談室より

いつも決めている当番の時間帯、今日も前の相談員からバトンタッチして電話室へ…相談員になって何年も経つのに、その日受ける最初の電話は緊張します。

受話器の向こうの第一声は中年の男性で、「いいことないよ」「今までも嫌なことばかりだったのに、コロナのせいでもっとひどい」というお話でした。社会の理不尽さ、はじかれる人が多すぎる、加えてご自身の生い立ちなどを、落ち着いた口調で語られました。静かに、それでいてなぜか力強い口調に、とまどいながらただきいていました。

お話しぶりからこの方は、各地の「いのちの電話」を利用しているようでした。途中から、電話を受ける私たち相談員の話題になり、さて、何を言われるのだろうか、ちょっと緊張して耳を傾けました。「長年、いろいろなどころの『いのちの電話』にかけているが、相談員はみんな善い人」「でも近年は、自分の気持ちを素直に言えなくなった。私の方で相談員さんの善意を妨げないように気を遣うことがある」「私たちは聴いてもらうだけでいいんです。『聴いてもらっている』と感じるだけで心が安らぎます」と丁寧に話を続け、最後に「いろいろ言いましたが、これからも『いのちの電話』を利用させてもらいます。私たちは相談員に支えられているんです。相談員を辞めないでください。続けてください。心の支えになっているのですから。いいですか、辞めないでください」と言って切れました。

1時間近くの長い電話になってしまったが、相談員のあり方について、原点を思い起こさせる電話でした。

(内容は、電話を基に構成し直したものです)



毎日午後4時から午後9時まで  
フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」が実施されています。  
電話番号 0120 - 783 - 556

## ある青年と句との出会いから

高橋 聡子

思春期青年期の方と会っていると、心身の不調を訴えたり、衝動的・破壊的な行動をとったりと、“言葉にならない言葉”を使って心の中を表現する方に多く出会います。私がお会いしていたAさんは、相談室に来るたび、無言のまま頭を抱え、深く大きなため息をつき、ただずっと涙を流していました。全身を使って、こころに抱えるたくさんの苦しさを表してはいるけれど、それを‘悩み’として言葉にすることができなかつたのです。その一方で、漫画やアニメ、ゲームなどについて語る時はとても雄弁でした。時に私は、そういった話ばかりで気持ちや困っていることを話してくれない、とじれったく思うこともありました。けれど、雑談ともいえるようなそれらの話を繰り返し語ることの奥には何があるのか、どんな思い、どんな気持ちか込められているのか、考えを巡らせながら、耳を、心を、傾けて聴いていました。

ある時の相談員の研修の中で、相談員さんから『君看よ双眼のいろ、語らざれば憂い無きに似たり』という句を教えていただきました。これは良寛さんが書きたためるほど好んでいた白隠禅師の句です。沢山の方がこれを訳していますが、私の心に残ったのは、<憂いや悲しみがないのではない。語らないのではなく、語れないほどの深い憂いと悲しみがあり、じっと堪えているのだ。悲しみが大きいほど語れず、じっと堪え忍んでしまうのだ。>という訳です。これを知った時、私の心の中には、ひたすら涙するAさんの姿が思い浮かびました。Aさんの抱えていた憂いや悲しみもまた深く、だからこそ簡単に言葉になどできず、ため息や涙、他の話に託して語ることしかできなかつたのだ、と改めて感じました。

こころの中にある悩みや苦しみを言葉にするのは、大人でも大変な作業です。一見、関係の無いような話をしていたとしても、そこに“言葉にならない言葉”“語れないほどの憂いや悲しみ”が込められていることがあるのです。それを掬いとり、寄り添っていくことの大切さをAさんとこの句に教えてもらいました。このことを心に留めながら、出会った方のお話を聴いていきたいです。

(臨床心理士)

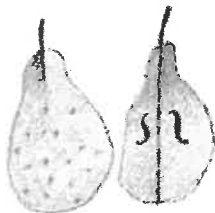
## お知らせ

### 会費納入ありがとうございました

お寄せいただいたご厚意に、あらためて感謝申し上げます。いのちの電話の活動をご理解いただき、温かいお気持ちに支えられ、電話相談を続けることができています。会費は、いのちの電話の運営や相談員の研修などに、大切にに使わせていただきます。

### チャリティバザー中止のお知らせ

新潟いのちの電話後援会では、電話相談活動の支援、広報のため、毎年チャリティバザーを開催してきました。しかし今年は、新型コロナウイルス感染拡大予防のため、中止することにいたしました。毎年物品のご提供やご寄附を賜りましたことに心より御礼申し上げます。残念ではございますが、再開の折にはまたご支援を賜りますようお願い申し上げます。



### コロナ禍における相談について

終息の見えない状況の中、新潟いのちの電話にもコロナ関連の相談が入り続けています。

#### ・健康に関して

「持病があるので感染が怖い」など

#### ・精神疾患のつらさ

「休業で家にいると飲酒してしまう」

「ニュースをみて過敏になる」「施設が休みで症状が悪化した」など

#### ・職業・経済に関すること

「失業し食べていけない」「就活できない」「会社で感染者が出て、いじめに発展している」など

このような状況を鑑み、日本いのちの電話連盟では、フリーダイヤルを毎日実施しています。

時間：毎日16時～21時

電話番号：0120-783-556

2020年9月1日発行

社会福祉法人 新潟いのちの電話

〒950-0994 新潟市中央区上所2-2-3 新潟ユニゾンプラザ ハート館  
事務局 TEL (025) 280-5677 FAX (025) 280-5677  
ホームページアドレス <http://www.ni-denwa.jp>

9月の絵手紙

---



Sakurai Kouzi