

VOL.79

2013

AUTUMN

川崎いのちの電話

Kawasaki inochi no denwa

ひとりで悩まずに ☎ **044-733-4343**

CONTENTS

特集

「人の力を信じることを大切に」

杉山 晴美さん 精神対話士

相談員リレーエッセイ

「富士山に思いを寄せて」

インフォメーション

こころの健康セミナー・フリーダイヤル自殺予防講演会

「心に響くいのちの言葉」 葉 祥明氏 (絵本作家)

「ゲートキーパー講座」 張 賢徳氏 (帝京大学溝口病院 精神神経科教授)

チャリティー寄席 「福は内 花緑でございます」

相談ボランティア募集のお知らせ

社会福祉法人 川崎いのちの電話

自殺予防 いのちの電話

☎ 0120-738-556

毎月10日・24時間無料です
(午前8時～翌朝8時)

特集

人の力を信じることを大切に

精神対話士 杉山晴美さん

ニューヨークで9・11に遭遇

2001年9月11日のニューヨークでの朝のことです。私は現地の幼稚園に長男を9時過ぎに車で送っていくのが日課でした。主人はすでに7時に家を出て会社に行っていました。私は9時ちょっと前に「そろそろ行くよ」と、長男に声を掛けた時、息子はテレビの前に座り、東京の義母と電話をしていました。義母はニュースでテロがあったことを知り、心配で電話を掛けてきていました。その時は、私はどうしてテレビに映るビルに穴が開いているのか、そして、それが主人の勤めているビルなのか分かりませんでした。

ツインタワーは2棟あり、「主人のビルじゃないから大丈夫だと思います」と義母に話をしているところに、今度は2機目が主人のビルの方に突っ込み、そこからパニックになりました。とにかく私は、早く逃げて逃げてという感じで、必死になってテレビを見ていたんです。早く逃げたかと思っていたら、ビルが崩壊してしまいました。その時がなによりもショックでした。

私は「わーわー」と泣き叫んで部屋中をまわり、それを見ていた3歳の長男は、びっくりして固まってしまうし、1歳半の次男はもらい泣きをするし。けれど崩壊したビルから、主人の会社の職員のほとんどが脱出していたと聞かされ、パニック状態から抜け出すことができました。その後、主人は「ほとんどの職員」の中には入っていないことが分かり、さらなる困難に見舞われるのですが、崩壊時のショックが大きすぎたこと、その時ある程度ショックを爆発させておいたおかげで、冷静に対応できたと思います。私は3人目の子を妊娠中で、安静を余儀なくされました。それもまた辛いことではありましたが、これからどうしたら良いか、どうすべきか、じっく

り考えることができました。

主人の遺体が判明したのは、三男が産まれてすぐのことでした。天に召された命が地に舞い降りてきたように感じました。

精神対話士への道

帰国後、ニューヨークでの体験を手記にして出版をしたら、読者から「身近な人に重い話をしづらくて悩みを話せる人がいない」というメールが届きました。配偶者を亡くした若い女性からでした。その後も同様の悩みを多く聞くにつれ、自分に何かできることはないだろうかと考え続けました。そんな中、「精神対話士」の存在を知り、講習に通うなど勉強を始め、2010年11月に資格を取得し、縁があって心のケアの活動をしています。

精神対話士に関わる人々は、不登校で悩む子どもやその家族、心のケアを求めている人、悲しみから立ち直れない方などが大半です。話を聴くことで心に寄り添い、その方々が生きる希望を取り戻していただければと思っています。辛い経

杉山晴美さん プロフィール



1965年生。東京育ち。立教大学法学部卒。2歳年下の夫陽一さんは、富士銀行ニューヨーク支店勤務中、同時多発テロに遭い、世界貿易センタービルで死亡。享年34。3人の子どもは現在、長男が高1、次男中2、三男小6。2010年精神対話士の資格を取り活躍中。著作「天に昇った命、地に舞い降りた命」(マガジンハウス刊)は、2004年にフジテレビでドラマ化された。

杉山晴美さんは、アメリカでおきた9・11同時多発テロで、ご主人を亡くされました。帰国後、ご自分の経験を生かして心の痛みを抱える方に対して、暖かな対話による心のケアを行う「精神対話士」の資格をとり、活動しています。東日本大震災発生後には、現地に出向いて多くの被災者に出会っています。「人の話を聴く」ことがとても大切な時代になっていますが、杉山さんにとって「人の話を聴く」というのはどういうことなのか、体験に基づいたお話を伺いました。

験をした自分が、少しでも、今辛い思いをしている方の力になれるのであれば、私自身も救われますし、9・11テロで亡くなった主人の死もまた、意味のあるものになるのではと感じています。

対話の良いところは、病院やカウンセリングルームのように座って待ち構えていて、「さあ話してください」といきなり核心の話から入らなくて済むところでしょうか。例えばひきこもりの場合、本人は話したがらないケースがあります。そんな時は時間をかけて、心を開いてくれるのを「いつまでも待っているからね」と声を掛けて待ちます。部屋に入れてもらえたら、部屋に貼ってあるものを見てそれを話題にして話し掛けたり、相手の興味のあることから話したりします。また、来る途中で目にしたものなど他愛のないところから話に入って、「そんなことがあったんですか」と会話ができて、だんだんと話が続いていくなんてこともあります。仮に何も話せなくても、「また来ますからね」と伝え、次に繋いでいきます。傷ついた心に土足でズカズカ入り込むようなことは決してしません。

自分の尺度、価値観で聴かない

聴く時は、まず話し手の想いをとにかく丸ごと受け止めます。対話をするのが前提ですが、クライアントが言葉にできない状態にあって、初めて会った対話士に対しても素直に話せなかったり、混乱してしまったりしていることもあります。ですから、言葉だけじゃなく、ただ聴くだけでなく集中して向き合い、細かいところまでよく分かるように聴かせて頂き、全部を受け止めます。

「1回80分で、こんなふうに長く話を聴いてもらったのは初めてです」と言われ、途中で涙を流されたりすることもあります。それだけいろいろ

な想いが溜まっていて、最後に「ようやくすっきりしました」と言われたりもします。「そういうふうに、今苦しんでいらっしゃるんですね」「本当にお辛いんですね」とまずその想いを受け止め、辛い気持ちに寄り添います。自分の尺度、価値観でものを聴いてしまうと、「なんでそう思うてしまうのだろう」「そんなふうに思っはいけない」などと考えてしまいがちですが、相手の方の価値観を大切に考えます。

もう対話を始めて2年になるのですが、月に1回お会いしている方がいて、1カ月の間に溜まっていたものを吐き出します。1カ月1回のこの時間が自分を支えているとその方はおっしゃいます。対話している時間はとてもほっとするし、また次の対話の日まで、頑張ろうと思えるのだとも話しています。

対話士として一番大切にしたいことは、「人の力を信じる」ということです。心の痛みは人それぞれです。なかなか同じ気持ちになるのは難しいことかもしれません。けれど、痛さが違っていても、痛いといったその心の状態には寄り添いたいと思うのです。時間をかけ、いつかは笑顔に戻れる日が訪れると信じてお話を聴くことを心掛けています。だから今こうやって話が聴けているのだと心の内で感じながら、その場にいます。そこが精神対話士としての原点であるかもしれません。「乗り越えられない壁はない」という言葉がありますが、それはある意味決して諦めないで希望を持つことだと、自分なりに解釈しています。

東日本大震災を通じて、心の立ち直りを見つめる

ニューヨークの事件からちょうど10年が経って、東日本大震災が起こりました。テレビを



東日本大震災の被災地を訪れた杉山さん(右端)

つければ瓦礫の前で泣いている人が映り、ニューヨークの9・11の自分のことと重なり、深いショックから嗚咽することもありました。あの時の記憶を決して忘れたわけではないのだと再認識しました。けれど、今はあえてその悲しみを無理に取り除こうとは思っていません。悲しい現実を自分自身しっかり受け止め、その悲しみも自分の中に取り込み生きていく。それが私の立ち直りなのかもしれません。

東日本大震災後、宮城の離島を訪ね、仮設住宅を訪問しました。「ただ話を聴くだけなんて」「今すぐ立ち直る方法を教えてほしい」というような声を聞き、自分の無力さを嘆くこともありました。それでも聴くことを止めてはいけません。そこへ何度でも伺ってその場限りではない、いつか立ち直るその日まで、心に寄り添い続けると伝えていくしかないと思っています。

東京都東雲の公務員宿舍の一角に、福島から避難された600世帯、1200人近い方々が、仮設住宅として暮らしています。東京都の見守り話し隊の取り組みですが、週に1回程度、精神対話士が伺ってお話を聴いています。希望があれば、その方の部屋を訪問してお話を伺うこともあります。東京都から委託された活動です。身近に聴いてくれる人がいるという環境は大事だと思います。相談でなくてもいいし、雑談でも構わないのです。誰も、何も抱えていないわけではないのですから。

震災の年の夏には広島原爆ドームを訪問し、9月にはニューヨークのグランドゼロの地に再び立つ機会がありました。訪問が続いたのは偶然だったのですが、広島では、原爆投下後向こう百年草木も生えないだろうと書かれた書物を目にしました。しかし、現在広島は大都市として見事な復興をとげています。その復興力に尊敬と感謝の念を強く感じました。

太古の昔より、人間は数々の困難から立ち直

り命を繋いできました。そんな力が人間にはあるのです。2011年は本当にいろいろと考える年となりました。

3人の息子と共に

3人の息子がジュニア精神対話士の資格を取りました。趣旨は大人と一緒に親の同意が必要になります。ジュニア精神対話士は夢対話といって、被災した元気のないお子さんを対象に、マンツーマンで絵を描いてもらうアートセラピー的なこともします。これから活動していく予定です。

私は対話をして、劇的に何かが変わらなくてもいいのではないかと考えています。劇的に何かが変わるといってもないでしょう。魔法の薬のように、今すぐ心の痛みを取り除いてさしあげられたらどんなに良いかと思うのですが、そんなことはできはしない。けれど、今すぐ変わらなくても、いつか気持ちが変わることがあると信じて続けています。

「またいつでも聴きますよ、そういう気持ちになったらいつでも聴かせて下さい」と言いますし、それっきりでなくて、いつでも何かあったら聴いてくれる人がいるんだと思っていただければと思います。これからも、地道にコツコツやっていきたいと考えています。

(2013年6月 インタビュー)

精神対話士とは

1993年に慶應義塾大学医学部出身の医師達を中心になって、心のケアを必要とする人に対する支援を目的にメンタルケア協会を設立。精神対話士は、同協会が認定する資格。

精神対話士とは、「孤独感や寂しさ、心の痛みを感じている人に寄り添い、暖かな対話を通して気持ちを受け入れ共感し、人生に生きがいを持ち、よりよい生活を送れるよう精神的な支援を行う」心の訪問ケアの専門職。

対象とするのは、高齢者、引きこもりの人、対人関係で落ち込んでいる人、介護に疲れた人、事故や震災の被災者、重病患者をはじめとする病人、ホスピスの入居者、学校生活や職場で精神的ストレスを感じている人など。メンタルデリバリーといって、クライアントが希望する場所に、メンタルケア協会が精神対話士を有料で派遣している。派遣業務を委託される精神対話士になるには、メンタルケア・スペシャリスト養成講座(基礎課程、実践課程)を受講修了し、選考試験に合格する必要がある。

ほっとひといき

— 相談員のリレーエッセイ —

富士山に思いを寄せて

富士山が世界文化遺産としての登録が叶えられたことは、日本に大きな責任が与えられたような気がします。私が初めて富士山に登頂したのは50年以上も前のことです。ご来光の神々しいまでの美しさと、雲海の見しさは筆舌に尽し難いものです。友達2人で感動のあまり、ただ黙して眺めているばかりでした。

7月に、富士登山の様子をテレビの映像で見て、登山道が大勢の登山者で埋め尽くされ、中には競って登っているような姿に、どうか富士山を荒らさないで欲しい、汚さないで欲しいと願い、祈らずにはいませんでした。美しい容姿だけではなく、信仰の山として登録が叶えられた富士山です。

山に落としてはいけないもの、それは命とごみだと聞かされたことがあります。一人ひとりが命の尊さを考え、責任を持って行動して欲しいと願っています。

私がいのちの電話に関わるようになったきっかけは、ある女性からM病院の精神科の付き添いを頼まれたことからでした。彼女とどう接したらよいか勉強したいと思っていたところ、いのちの電話の相談員募集のポスターを目にして勉強のつもりで申し込んだのが始まりでした。多くのことを学びました。掛け手さんからもいただくものが多いと思っています。まず傾聴、そして受容、共感はまだまだ至りませんが、その学びは私自身を豊かにし、おおらかにし、温かい心を養ってくれるものとなったのです。感謝の気持ちでとらせていただいています。いつまで続けられるか分かりませんが、その時が来るまでと思っている今日この頃です。

(山羊さん)

受信状況	2013年5月～9月	受信件数	6,884件 (1日平均 45件)	自殺志向	619件
------	------------	------	-------------------	------	------

インフォメーション

川崎市・川崎いのちの電話共催 市民公開講座「こころの健康セミナー・フリーダイヤル自殺予防講演会」 入場無料

■ 第1部 <講演会>
講師/葉 祥明氏 (絵本作家)
「心に響くいのちの言葉」
【日時】 2013年11月24日(日) 14:00～16:00
【会場】 エポックなかはら 大ホール 2階
JR南武線「武蔵中原駅」より1分

■ 第2部 <ゲートキーパー講座>
講師/張 賢徳氏 (帝京大学溝口病院 精神神経科教授)
問合せ 川崎いのちの電話事務局 (平日 10:00～17:00)
TEL:044-722-7121

川崎いのちの電話主催 チャリティー寄席

「福は内 花緑でございます」
出演 / 柳家花緑、古今亭文菊、柳亭こみち
【日時】 2014年2月2日(日) 開場12:00 開演13:00
【会場】 エポックなかはら 大ホール 2階
JR南武線「武蔵中原駅」より1分
【料金】 前売 3,500円 当日 4,000円

2014年度29期 相談ボランティアを募集します

色々な人からの、いろいろな話に、耳を傾けます。傾聴です。ここるところのふれ合いです。心の触れ合いから人と人とのつながりを街の中にとり戻すボランティアを募集中です。いろいろな思いの方や多くの体験をされた方、一緒に地域づくりをしていきましょう。

公開講座は6回で、いのちの電話の概要を紹介します。23歳から65歳までの方が応募できます。養成講座は5月から始まります。1年半の研修を経て相談員になります。

詳しくは、下記をご覧ください。または、事務局に問合せください。

公開講座(基礎講義)

受講資格：20歳以上
 日 程：2014年2月初旬から3月上旬(全6回)
 受講料：6,000円+手数料(変更の場合もあります)
 会 場：武蔵小杉・溝の口周辺(基礎・養成共通)
 申 込：2013年12月から

養成講座

応募資格：年齢23歳～65歳(2014年4月1日現在)
 基礎講義を受講された方
 研修期間：2014年5月～2015年8月
 研修費用：53,000円予定(宿泊研修費は別途必要)
 申込受付：公開講座の会場で

問い合わせは
川崎いのちの電話事務局へ。

TEL **044-722-7121** (平日10:00～17:00)
 *詳細は決定次第、ホームページに掲載します。 <http://kawasaki-inochinodenwa.org/>
 *募集要項(申込用紙)は市役所・区役所・図書館など公的な場所に置いています。

資金ボランティアとしてのご支援を!

川崎いのちの電話の活動は皆様の温かい支援によって運営されております。多く方のご協力をお願い致します。賛助会費・一般寄付金とも税の優遇措置の対象となります。

① 賛助会員(年会費)

法人	10万円	5万円	3万円	1万円	
個人	5万円	3万円	1万円	5千円	3千円

【振込先】 ■郵便振替 00240-2-36798
 社会福祉法人 川崎いのちの電話

【問合せ】 川崎いのちの電話事務局 TEL: 044-722-7121

*賛助会員・一般寄付金ともに、個人の所得税・住民税・相続税(要確定申告)および法人の法人税において、優遇措置の対象となります。

② 一般寄付(金額、回数を定めません)

製作ボランティアも募集します

エプロン、刺し子布巾、バッグ、ほか小物を製作し、販売しています。物作りの得意な方大歓迎です。関心のある方は事務局までお問い合わせください。

寄付感謝報告

2013年5月～
2013年8月

川崎いのちの電話のために、温かい資金援助をいただきました。心から感謝し、ご報告いたします。この事業の発展にこれからもご協力くださいますようお願い申し上げます。

〔個人〕

(5月)	近藤八千代	山 鹿 文 子	白井香代子	齋 藤 正	初 山 勝 雄	募 金 箱	鈴 木 早 苗
	佐藤美和子	澁谷初美	島崎祥子	布施喜作	森岡きぬ	(8月)	稲川菊代
	大石真理	(6月)	岡本良子	佐藤美津子	蝦名由紀江	井上美千代	中堀仁二郎
	鈴木清	豊後秀長	(7月)	大槻弥栄子	矢内和子	豊後秀長	川北和子
	豊後秀長	鈴木清	鈴木清次	S・K	松林ゆり子	土志田明子	匿名2名
	小泉正博	田中幸治	渡部佳代子	松岡信子	林 茂	富田美津子	
	小島良子	久保美矢子	山中光子	村田紀子	籙木昌代	西村俊子	
	尾根恒	濱井慶子	西田喜久子	露木知美	猪股郁子	山田美和子	
	田中房治	糸山恵美子	笹山久子	高橋春子	中村文子	福田哲	
	山田美和子	松岡光子	豊後秀長	藤田道夫	金子 顕	共同購入	平塚園枝

〔法人及び各種団体等〕 ゆうからクラブ ダイヤエ芸(株) カトリック百合ヶ丘教会信徒会 川崎生田ライオンズクラブ (社)神奈川県精神保健福祉協会

〔10万円以上の個人・法人及び各種団体等〕 ライオンズクラブ国際協会330-B地区(30万) (株)日本ビューテック(10万)

川崎大師平間寺(10万円)

合計 1,326,116 円

編集後記

杉山晴美さんの長男(当時中3)の「夢」について、お話を聞きました。「今は、自分の夢は具体的にはなっていません。生命は時間の塊です。時と言う字に草冠を付けると、蒔くと言う字になります。その時々には夢は、いくつも夢を蒔きます。時は何をもちたらすか分かりませんが、生命の時間をうまく使い、将来のために時を蒔くと話しました。少しニュアンスが違うかもしれませんが、とても哲学的なお話で、「時」と「蒔く」と言う言葉が印象的でした。(N・S)

「いつか、きっと、必ず、絶対変わる日がある、人間の底力を信じている!」。ご自身が辛い体験をされ、たくさんの人に助けられて、やっとここまでたどり着いたから言える、力強くて、あたたかく、やさしい杉山さんの言葉でした。こつこつと何度でも、たくさんの人とつながっていくのでしょうか。魔法の薬は見つからないので、魔法の言葉をさがして、私達も小さな部屋の電話の前で、今日も誰かとつながっています。(T・N)