



鳥取いのちの電話通信

第56号 ●相談受付電話(0857)21-4^{しみ}3^{しみ}4^{しみ}3 毎日 12:00~21:00



三徳山三佛寺投入堂

撮影：浅井 慶紀 氏

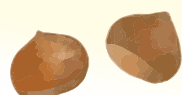


鳥取県中部に位置する三徳山に境内を持ち、
標高470mの所に建てられています。

投入堂（なげいれどう）の通称で知られています。

垂直に切り立った絶壁のくぼみに建てられた、
他に類を見ない建築物で国宝に指定されています。

日本一危ない国宝鑑賞とも言われています。



電話と共に27年

1期生 A・F

『初めて電話を取った日。10年経った今でもあの緊張を私は忘れない。「いのちの電話の相談員1期生」としては頼るべき先輩もいない。何から何まで初めての経験。あれこれ言いながら皆で考え進めてきた。辛かったけど楽しみもあった。失敗しても誰も責めたりはしないあの頃の気持ちを忘れずにいたい。ひたすら「かけ手」の気持ちを聴く。「相談員」である前に「聴き手」でありたい』

『ここまで私を続けさせたものはなんだったのでしょうか。「頑張ってください」という「かけ手」からの言葉と家族の支えが私のエネルギーになっていたと思います。充実した得がたい経験をさせていただいて感謝しています。孤独で誰にも相談できず、悩んでいる方たちに少しは寄り添えたかなと思う今日この頃です』これは相談員10年目に書いた思いです。相談員としての27年間になにもなかった訳ではありません。心が辛くてどうしようもないことも何度もありました。でもいろんな方からの支えがありました。一番の理解者であった夫は、守秘義務があるので内容を話したことはありませんでしたが、落ち込んでいる私を慰めてくれました。どれだけ勇気づけられたか分かりません。また、自分を育ててくれた社会に何らかの形で恩返ししたいという気持ちもありました。

「話しても解決にならないことは分かっています。でも、誰かに聞いてもらって自分をとり戻したかったのです。話して少し楽になりました。なんとか頑張りたいと思います。」ため息交じりの小さなつぶやきが、最後には心持ち明るい声になっていました。話し相手がいても話せない悩み、顔を合わせない電話だから本音を吐き出すことができるのでしょう。解決を他人に求めるのではなく、自分の抱えている問題をみつめ、なんとかしたいという必死な思いが伝わってきました。「いのちの電話」にできることはそのような方の気持ちに寄り添って、自分の中にある生きる力に気づき、自ら動き出せるように見守ることなのです。「いのち」を守る、「いのち」を大切にしよう!!という呼びかけをしなければならないほど「いのち」が軽んじられている現実。特に3年前からの新型コロナウイルスによる感染症の拡大、やまない戦争により更に生きづらい社会になっています。私たちのこの社会は、一人ひとり役割が違います。同じことはひとつもないのです。平等はいのちの世界だけなのです。人は生きていく上で限界があります。それはみんな弱いということです。人は一人で生きているのではなく、どんなに力のある人でも、ひとりでは生きていけないからです。私たちは多くの人に助けられて生きています。ともに

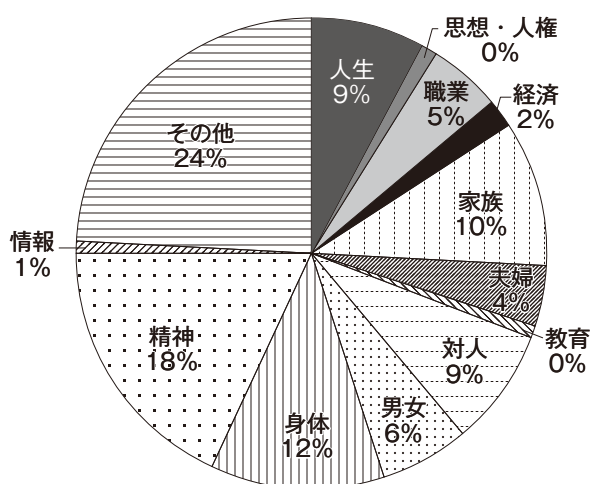
考え、悩み、そしてお互いにそれぞれのことを語り合えるような関わりが大切だと思っています。人間関係は複雑で難しいです。いつも人と共にいること、そこには一人ひとりの「いのち」を大切にしたいと思う「誰か」がいることを信じたいと思います。毎日があっという間に過ぎてゆきます。目の前のすべきことに追われ、ふと気がつくとき夜になっていて、いつの間にか1週間過ぎています。人はいつも前だけを向いて歩いていける訳でなく、寄り道をし

たり、道に迷ったりしますが、いろいろな思いを人と分かち合うことが生きる力になるのではないのでしょうか。

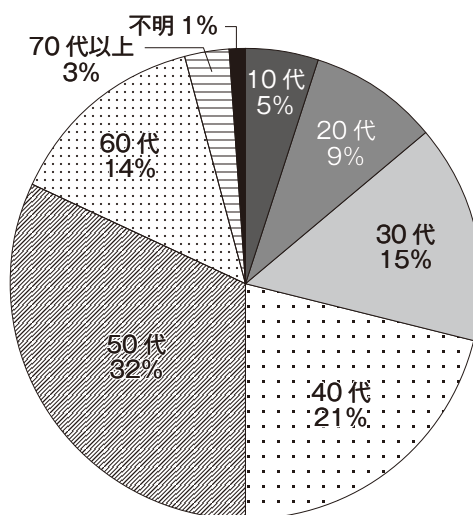
人の生きる価値は何をしたかでなく、どれだけ長く生きたかでなく、どれだけ充実して生き抜いたかという生きる姿勢で決まると 생각합니다。27 年という相談員としての年月は今、振り返ってみて重かったけれど、何よりも、何ものにも代えがたい大切な 27 年であったと思っています。

鳥取いのちの電話 2021年 受信統計

2021年 項目別受信統計



2021年 年齢別受信統計



一泊研修って 何するの？

毎年10月に相談員養成講座が始まり、翌年の5月に一泊研修があります。『一泊研修』と聞いて、何をやるの？難しいんじゃない？必修？などなど受講を考えていらっしゃる方は心配に思われたり、必要なの？と疑問を持たれたりする方がいるかもしれません。そこで今回はこの『一泊研修』について皆さんに知っていただこうと思います。

今年度の第28期一泊研修は、下記の日程で2022年5月14日（土）と15日（日）の2日間にわたって行われました。

研修①は、「今日、ここに来るまでによかったこと」を話すことから始まりました。「よかったことなんてあったかな？」先生：「よかったことに大小はありません。些細なことでも喜びを見つければ、それがセルフケアにもなりますよ」「遅刻せず参加できたこと」これもよかったことです。

『サマリタンズ』は、イギリスのいのちの電話の名称です。そして、『いのちの電話』の発祥地でもあります。DVDではたくさんの若い人が相談員に応募し、その研修風景を見ました。電話を取る姿に将来の自分をイメージしやすかったという感想もありました。

研修②③のテーマは『自己理解・他者理解』です。さあ、これから一泊研修の主目的に向かって研修が始まります。[エンパ

ワメントカウンセリング研究所 YAO教育コンサルタント]の八尾芳樹先生を講師にお迎えし、SPT（サブ・パーソナリティ トランプ）メソッドで自己理解・他者理解に挑戦します。皆さんご存じのトランプです。52枚で♥、♦、♣、♠が13枚ずつ。一般のトランプとの違いはそれぞれのカードにサブ・パーソナリティのイラストと説明の言葉が書いてあることです。例えば、♥1：気分屋、♥12：情熱家、♦4：恥ずかしがり屋、♣5：心配屋さん、♣11：几帳面さん、♠4：損得家、など全部で52のサブ・パーソナリティがあります。（以下、サブ・パーソナリティをSPで表します）これらを〈自分で気づいているSP〉〈仕事の場面で出てくるSP〉〈他者からのフィードバック（評価・見立

	時 間	内 容
14日(土) 第1日目	10:00～10:10	受付
	10:10～10:20	開会式・オリエンテーション
	10:20～12:20	研修① DVD（サマリタンズ）視聴 担当：訓練委員
	12:30～13:30	昼食
	13:30～17:40	研修②③ 「自己理解・他者理解」 八尾芳樹先生
	18:30～19:30	夕食
	19:30～	歓談
15日(日) 第2日目	7:30～ 8:30	朝食
	9:00～11:30	研修④ 『現役相談員として思うこと・体験』を聞く・話し合い 担当：訓練委員
	11:30～11:45	一泊研修のまとめ 担当：訓練委員長
	11:45～11:50	閉会式
	11:50～	振り返り用紙記入



て)のSPに分けて並べ、先生の説明を聞きながら、自分には、どんなSPがあるのか、どんな行動傾向があるのかなどを学びます。他の受講生のSPランプを見て、感想を話し合います。納得できるSP、他者からのフィードバックにびっくりしたSP、自分でも決めかねるSPなど知らず知らずのうちに自分を見つめていました。最後に先生からの説明でSPランプの各マークの特徴と数字の合計から、自分の学習方法の得手・不得手、

不安や恐れの原因、不安や恐れなどストレス状態になったときのバックアップ・スタイル(対処方法)について学んで終わりました。受講生からは、「プライベートと仕事では出てくるSPが違うことに初めて気づいた」「このような自己の見方があることで知識の幅が広がると感じた」「私は恥ずかしがり屋だと思うのではなく、私の中には恥ずかしがり屋があると思うこと、という説明が最も印象に残った。こう思うと気分が楽になった」などの感想が出ました。因みにこのSPは、時や状況によって変化するそうです。



夕食後の歓談は、八尾先生を囲んで研修の感想や、多趣味な先生の人生のお話を伺い、和やかなひと時を過ごしました。

2日目の研修④では、現役相談員の体験談や相談員になったきっかけなどを聞きます。相談員は、訓練委員の先生の質問にも答えながら、結びはやはり受講生への期待へとつながっていきます。受講生からは、「長く続けてきた理由は?やめたいと思ったことはない?」これには「この活動を通して出会えた人との関係が相談員を続ける活力になっているのは確かな理由の一つです」とありました。

振り返りに書いてあったいくつかを紹介します。

- ・わかっているつもりだけど、うぬぼれであったり、考え違いしているであろうことに気づくことの大切さを知りました。
- ・いろいろな自分を感じることができました。私にもまだ伸びしろがあるんだという気持ちが生まりました。
- ・自分の気持ちで遠慮せずに自分を表現してよいと感じました。
- ・学びの機会に参加したことは自分自身の財産ですので感謝です。
- ・同じ認識・目標を持った皆さんと共通意識を持ちながら自分も一層目標に向かっていきたいと思いました。
- ・一緒に食事をするということで、他の方のいろんな面を知ることができたのも貴重な体験であり、有意義な時間になりました。

一泊研修を垣間見ていただきましたが、いかがでしたでしょうか。

28期生の皆さんが私たちの活動に参加してくださる日を心よりお待ちしております。

ゲームへの没頭は、日常生活や心身の健康に対して多くの影響を及ぼすことがあり、世界保健機関WHOが作成する国際疾病分類 (ICD1) において、ゲーム障害が正式に疾患として位置づけられました。しかしながら、ゲーム障害に関する支援・治療体制は、十分にとられていないのが現状です。

一方で、ゲーム障害がマスコミで話題になってから、「うちの子は、ゲーム障害でひきこもりです。治療してください。」「クラスに、ゲーム障害の不登校の児童がいます。専門機関はありませんか。」などと、ゲームをやめれば、すべてが解決する、ゲームをやめさせてくれる専門家がいる、という相談が増えてきましたが、ここには大きな誤解があります。

ゲームに没頭する背景には、さまざまな学校や家庭の環境、ストレス、成育歴、障害の有無などが影響されると考えられています。「ゲームが面白くてやめられない」「エネルギーの低下」「ス

トレス発散・フールダウン」「承認欲求・関係欲求が満たされる」などのさまざまな理由が考えられ、複数のものが重なり、時間の経過の中で変化することもあります。

「家族で話し合い、ルール作りをする」ことは重要ですが、ゲーム障害への相談は、単にゲームをやめる、時間を減らすということではなく、孤独や孤立した状況にある本人や家族の不安な感情の安定、様々な課題への支援であることを念頭に置いておくことが大切です。



スーミン(三朝町)

＼ 相談員の声 ／

あっというまに年数が過ぎました。始めた頃とは少しは聴けているのかなと思いますが、さまざまなご相談があり、まだまだ勉強しなきゃと思うことが多々あります。

自分の体験しない世界が世の中にはたくさんあり、知らないことを知る機会になっています。年代を越えてつながる皆さんに支えられ、人の輪が広がって自分の人生も広がっています。

まだ知らないことだらけ。変わる時代についていけますように！

M・C

ある日の電話当番で、コーラーさんのためと思って言った一言にコーラーさんが豹変。罵倒、攻撃を受け、恐怖心で、電話を切らせていただきました。様々な機関、日本中のいのちの電話の中から「鳥取いのちの電話」に掛けてくださったのに…。

“傾聴”できていなかったことを反省し、心を聴く様に努めております。会えない相談員も頑張っておられることを励みに、切れそうなくらい細い気持ちですが、継続していきたいと思います。

お会いできない相談員の皆さん、お元気で会いできる日を楽しみにしております。

E・M



＼ さがしてみよう！ ／ クイズのコーナー

この「鳥取いのちの電話通信第56号」の中で「投入堂」の言葉を3つさがしてください。

答えは次号で！

ご支援ありがとうございました

(2022年4月1日～2022年9月30日受付分) (50音順)

「鳥取いのちの電話」運営のためにご支援をいただき、心から感謝申し上げます。これからも、幸せの輪を大きく広げるこの活動の維持・発展のためにご協力いただきますようお願い致します。

なお、記載もれ、誤字などがございましたら、お手数ですが、事務局までご一報いただければ幸いに存じます。

※敬称を省略しています。

寄 付 者

(有) フットフィール 天野道磨 石谷雅文 伊藤邦子 岩宮淑子 植田俊幸 宇奈手一司	尾崎歯科クリニック 面谷内科・循環器内科クリニック 国際ソロブチミスト鳥取 塩崎かおる子 塩田達季英	田中香寿子 田中村金庫会子 田中労働金庫会子 中島野取市公 西永浦公	西村建喜裕親全 西村萬裕親全 西林日笠谷珠谷 西林日笠谷珠谷 西林日笠谷珠谷	次子史績宣院徹 安山ゆ油横渡匿 木根か谷濱辺 奈根わ博雄 緒哲薬博雄 美実局文介憲名
--	--	--	--	---

個 人 会 員

秋吉由紀子 浅雄保宏 熱田圭彦 安藤保弘 家森俊彦 家森好恵 池内厚子 石田勝也 磯田教子 井手野孝広 伊藤邦子 伊藤秀雄 今西聡子 入江宏一 岩田正明 岩宮淑子 植田香名 植田美穂子 植田俊幸	漆原明美 遠藤哲 大城陽子 大谷武 大西佐代子 大西雅廣 大村宏 大森琴世 岡空謙之輔 岡田克夫 岡田信俊 岡村千恵子 奥田哲章 尾崎眞人 小野澤裕子 景山百合子 加藤達生 川口孝一 川西清美	木下勝子 木下謙 木村一朗 工藤浩史 栗谷真由美 幸本章 酒巻佐代子 坂本朋子 真田瑠璃子 澤田ちあき 澤村守万江 清水保彦 下田光太郎 菅原桂子 杉谷美恵子 杉山圭子 助川鶴平 砂場公子 瀬川謙一	高垣大法 高田允克 高階金一 高橋哲夫 高橋るみ 田川照美 竹内勤 竹内一昭 田中朝子 田中重成 田中順二 田中詔子 田中直子 田中比露美 田中八恵野 田中裕子 田中俊道 谷本正道 田村勲	田村憲一 田村矩章 田村紀枝 塚本弥生 常井幹生 露木節子 寺島敏子 寺脇豊子 富田治美 富田明 豊島良太 苗村十至子 永田裕 中原照子 中村明美 中村富士子 西尾一俊 西垣尚志 西原昌彦	仁保統博 根本良介 野口誠 端戸朋子 八村輝夫 初鹿野かをり 花木八千代 東邦子 東弘之 引地泰恵 平野道子 廣谷全宣 深澤哲 福嶋佑二 福嶋千鶴子 藤井秀樹 藤井喜臣 藤原吹子 藤原義雄	古井古瀬 細田明秀 堀内正人 前田和久 前田翠 前田陽子 前田佳子 前田倫子 松岡照美 松岡延江 松下利秀 松嶋英子 松田知恵 丸瀬和美 水石善栄 水戸千代 都田修 向山淳実	芳樹清夫 明秀正人 和久翠 陽子佳子 倫子照美 延江利秀 英子知恵 和美善栄 渡辺千代 匿修 森本みどり 八木谷育子 安岡廣武 山根たか子 山本廣子 山本光範 吉田月世 米本幸寿 米本里絵 米山恵理子 萬秀男 萬憲名
---	--	---	--	--	--	--	---

法 人 会 員

あおば薬局 (有)あすなろ調剤薬局 石谷小児科医院 板倉整形脳外科医院 イナ力内科医院 乾医 医療法人養和会 インテリアフクタ 上山整形外科医院 おおの医院分院こども発達クリニック おけがわ眼科 かたやま心の健康クリニック (株)メモワールイナバ	キシノ歯科医院 キマチ外科・整形外科医院 (公財)鳥取県保健事業団 湖山地区民生児童委員協議会 さいはく眼科クリニック 境港市民生児童委員協議会 ささき皮膚科整形外科クリニック さとに田園クリニック 医療法人真誠会 生命保険協会 たなか小児科医院 天徳寺 徳吉薬局	鳥取県医師会 鳥取県看護協会 鳥取県厚生事業団 鳥取県東部医師会 鳥取県薬剤師会 鳥取市社会福祉協議会 鳥取信用金庫 鳥取西ロータリークラブ 鳥取福祉会 中島整形外科医院 野坂医院 メンタルリカバリーセンター 幡病院 医療法人早瀬医院	日ノ丸印刷株式会社 ふれあいクリニックやざき 宝意内科医院 本田医院 松下内科医院 水野商事 みなみ歯科医院 モリックスジャパン ハートワークイナバ 米子信愛鍼治療院 渡辺病院
---	--	---	--

あなたのご支援をお願いします

◎ 賛助会員

⑦個人会員年間一口 A=3,000円 B=5,000円 C=10,000円
⑧法人会員年間一口 A=10,000円 B=30,000円 C=50,000円

◎ 寄 付 金 (一般寄付、チャリティーコンサートなどの収益金、香典返し等) 金額はいくらでも結構です。

※税法上の優遇措置を受けることができます。



「鳥取いのちの電話」はみなさまからのご支援で運営されています。活動は無報酬のボランティアで支えられています。この活動を続けるためには、相談員の養成・研修・広報活動・事務局運営に資金が必要です。一人でも多くの方にこの活動をご理解いただき、ご協力を賜りたくお願い申し上げます。

決算報告等はホームページをごらんください。

一人で悩まないで…
あなたは、大切な存在。

社会福祉法人
鳥取いのちの電話

相談電話 **0857-21-4343**

受付時間 正午～午後9時[年中無休]

フリーダイヤル 「自殺予防いのちの電話」

毎月10日 無料 ☎ **0120-783-556** 午前8時～翌朝8時まで
[24時間]

ナビダイヤル
毎日 有料 ☎ **0570-783-556** 午前10時～午後10時まで

社会福祉法人「鳥取いのちの電話」

理事・監事・評議員・顧問

2022年10月1日現在

理事長

鳥取市医療看護専門学校学校長 下田光太郎

理事

社会医療法人明和会医療福祉センター渡辺病院理事長 渡辺 憲

鳥取県私学振興会理事 松田 章義

石谷小児科医院院長 石谷 暢男

鳥取県薬剤師会常務理事 下田 宗人

鳥取市社会福祉協議会会長 林 由紀子

監事

社会福祉法人鳥取福祉会理事長 松下 稔彦

古町税理士事務所税理士 古町 岳志

評議員

元鳥取県副出納長(出納局長) 前田 悦子

くらしよ佐野法律事務所弁護士 佐野 泰弘

鳥取県社会福祉協議会会長 藤井 喜臣

鳥取保護区保護司会会長 丸瀬 和美

算齒科医院院長 算 哲郎

元鳥取こども学園希望館館長 西井 啓二

鳥取県看護協会会長 松本美智子

顧問

元鳥取いのちの電話副理事長 石谷 雅文

鳥取市長 深澤 義彦

社会福祉法人 鳥取いのちの電話

事務局 TEL(FAX兼) 0857-29-6556

郵便振替 01400-0-2658

ホームページ

<https://www.tottori-inochinodenwa.com>

発行人 下田 光太郎

編集人 広 報 部

印刷所 日ノ丸印刷株式会社

編集後記

♪だれかさんが だれかさんが だれかさんが みつけた
ちいさい秋 ちいさい秋 ちいさい秋みつけた～♪
酷暑の夏も終わりました。この時期になると口ずさみたくなる歌の一節です。イギリスのエリザベス女王が亡くなり、心のこもった国葬が行われました。世界中の人々に見送られての旅立ちでした。考えられない事件や事故が多発しています。自分のことだけではなく、他人の幸せをも考えて、生きていけたらいいですね。(編集部一同)